DOCUMENT RESUME

ED 231 607 RC 014 226

AUTHOR	Mireles, S. Raymond
TITLE	Self-Image Development: A Chicano Enfasis. Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control. Instructor's Guide = Desarrollo de la Imagen Propia: Enfasis en el Chicano. Sistema de Consejo y Control Auto-Programado. Manuel del Profesor.
INSTITUTION	East Los Angeles Coll., Calif.
SPONS AGENCY	Office of Education (DHEW), Washington, D.C.
PUB DATE	[73]
NOTE	481p.; For related document, see RC 014 227.
PUB TYPE	Guides - Classroom Use - Guides (For Teachers) (052)
LANGUAGE	English; Spanish
EDRS PRICE	MF02/PC20 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Academic Achievement; Check Lists; *Counseling Techniques; Emotional Development; Higher Education; *Individual Development; Learning Activities; *Mexican American Education; Mexican Americans; Program Development; Program Evaluation; Records (Forms); Resource Units; *Self Esteem; *Study Skills; Success; Teaching Guides
IDENTIFIERS	California; *Chicanos; Project USTED

ABSTRACT

Self-Programmed Counseling, the instructor's guidance, and Self-Programmed Control (SPC), the student's response, was initially developed by Title III Project USTED (United Students and Teachers for Educational Development) for Mexican American students on academic probation to use on a non-credit, special group counseling basis. As part of a regular college credit class, the offering was expanded and made available to all students with equally effective results. The approach, defined at the beginning of each of several series of exercises, is included in this manual as an integral part of a motivational, study skills development course. However, it has application to all students and classes where personal and emotional development may be a factor in the accomplishment of a class objective. This instructor's manual (in English and Spanish) includes not only individual student responses, student class responses, but also instructor workshop results. Chapter 1 discusses the 4-chain hypothesis of self esteem, language, time, and place limitations. Chapter 2 describes SPC, or behavior change through feedback, concentration, and visualization. Chapters 3-7 contain exercises series, with many examples for each; Chapter 8 looks at the development of SPC. Chapter 9 provides a course evaluation, and Chapter 10 is made up of a multitude of instructor forms and checklists. (AH)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED231607

SELF-IMAGE DEVELOPMENT:

A CHICANO ENFASIS

INSTRUCTOR'S GUIDE

RC 014 226

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☑ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

SELF-IMAGE DEVELOPMENT:

A CHICANO ENFASIS

SELF-PROGRAMMED COUNSELING
AND
SELF-PROGRAMMED CONTROL

This guide is dedicated to the instructor
helping the child of the barrio to learn and succeed.

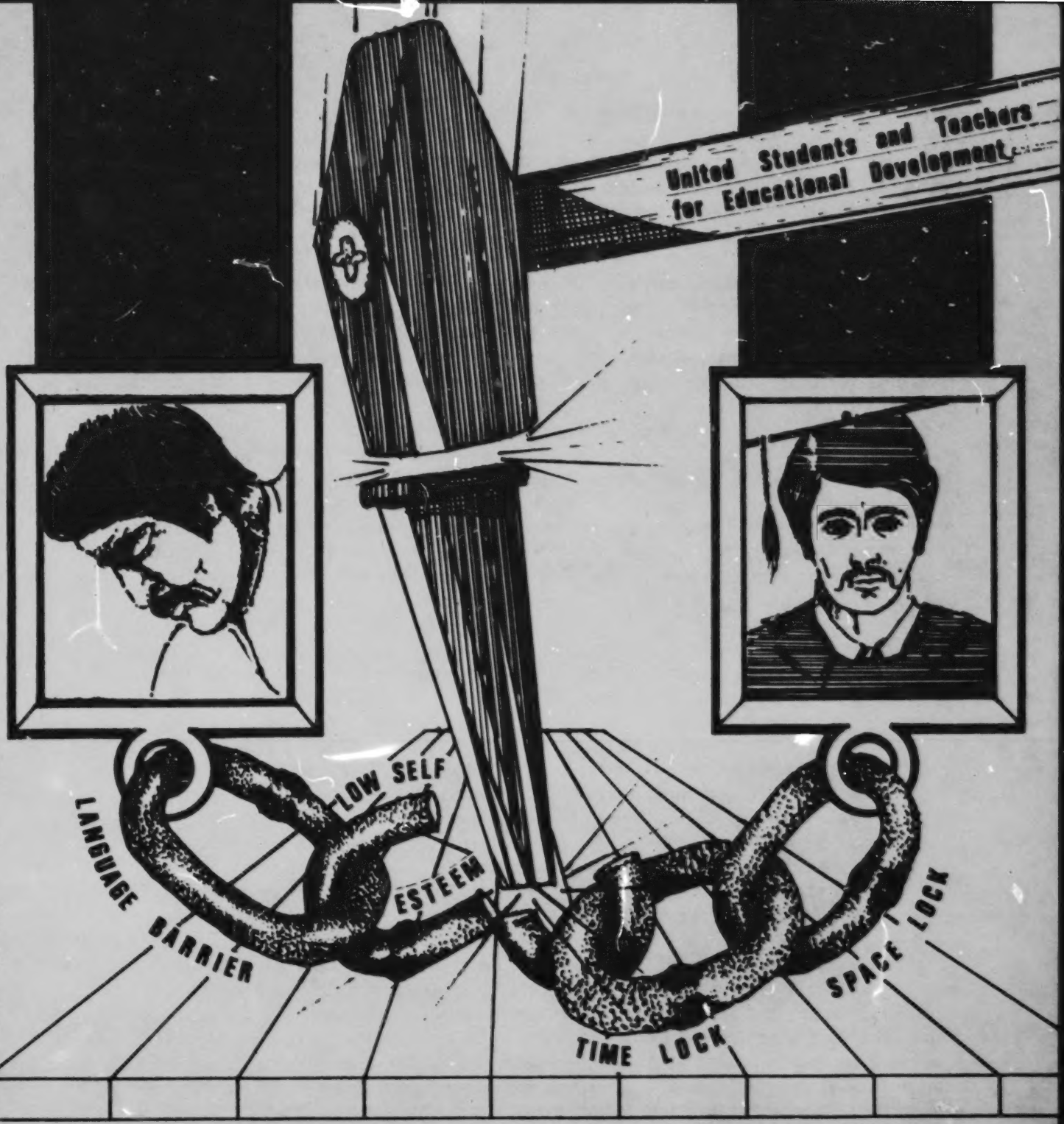
S. Raymond Mireles
Director, Title III, Project USTED
"United Students and Teachers
for Educational Development"

INSTRUCTOR'S GUIDE

Cuatro Cadenas Press Los Angeles, California

Common law copyright is claimed on these materials during the period of development, test and evaluation. Any reproduction or use of these materials without permission of the developer is prohibited.

RC 014 226



IT IS OUR FOND HOPE THAT WHEN THIS MANUAL FADES AND USTED BECOMES A PLEASANT HISTORICAL REMEMBRANCE, THAT THE CAPABILITIES WHICH IT CONTRIBUTED AND HELPED TO DEVELOP AT EAST LOS ANGELES COLLEGE WILL CONTINUE TO PROVIDE SERVICE TO BOTH STUDENT AND INSTRUCTOR ON THIS AND OTHER CAMPUSES. LET IT BE KNOWN THAT THE MAIN GOALS OF THE PROGRAM---SINCE ITS VERY INCEPTION---HAVE BEEN TO ESTABLISH THE VALIDITY OF A SYSTEM WHOSE STUDENTS, WHEN ASSISTED TO BECOME CONFIDENT AND SELF-ASSURED, WILL PERFORM WELL IN THAT SYSTEM, ESPECIALLY WHEN THE EXPERTISE---THROUGH THE SPOKEN WORD, WELL ILLUSTRATED---IS MADE AVAILABLE, IN ANY NECESSARY LANGUAGE, FREE OF THE TRADITIONAL LEARNING LIMITATIONS OF TIME AND PLACE. THIS PUBLICATION ADDRESSES ITSELF TO ONE KEY LINK IN THE CHAIN: THE NEED TO OVERCOME LOW SELF-ESTEEM AND TO BUILD A GOOD SELF-IMAGE.

IT IS ALSO OUR HOPE THAT OUR EFFORTS WILL SERVE AS A SOURCE OF PRIDE FOR PERSONS IN THE BARRIOS OF THE LAND IN THAT THE DIRECTION AND THRUST WAS PROVIDED BY A CHICANO STAFF FOR THE BENEFIT OF ALL STUDENTS---YOUNG AND OLD. MAY OTHER COLLEGES FRINGED BY BARRIOS BENEFIT FROM OUR EXPERIENCES.

S Reynaud Morales

DIRECTOR

RETRIEVAL OF CONCEPTS AND VOCABULARY: A RATIONALE

The table of contents permits the reader to find and retrieve segments of the Guide at a given moment. An accompanying English-Spanish audiocassette monologue permits informal expansion and a self-paced audio reinforcement of written topics and concepts.

An efficient, economical use of a message on cassette tape often abuts a limiting factor affecting its use: the investment of listening time required to listen to an entire side. The difficulty encountered while attempting to locate a recorded discussion in the absence of a retrieval system often poses the alternative of a periodic 'stop-and-listen' search. The ideal RCV system of the future will reflect a concerted effort on the part of the electronics industry to provide standardized counters on all playback and recording equipment.

The need to provide a method of retrieving lecture concepts and terms led to this development. If an instructor who listens to the audiotapes of this Guide--or his students, who listen to him--understand and remember the verbal explanation at the time of initial exposure to the content, the tape retrieval description is superfluous. Irrespective of the shortcomings of current instructional methodology or of the crudeness of this RCV system. It has proven functional.

Since retention, understanding and memorization of any experience is correlated with repetition, a paragraph from the book by Young and Gibson, How to Develop an Exceptional Memory*, is of interest:

> Retention is the aim of memorization and it is strengthened by such factors as interest, attention, observation, association and repetition. In a sense, there is no limit to one's memory capacity; an aphorism has it that something once noted or experienced is never forgotten. But it is as good as forgotten if it can't be remembered. It is like the farmer's son, who asked, "Dad, is a thing lost when you know where it is?" To that the father replied, "Why, of course not." Relieved, the boy announced, "Then the key is down the well."

Occam's Razor, a fourteenth century principle of logic and science, stated that if several different explanations are possible, the simplest is to be considered the most probable. The application by Morgan five centuries later ("Morgan's Canon") inferred that the actions of an animal should be interpreted in terms of the simplest possible mental process. Both may be said to apply to the retrieval system, Guide and author as well. Simple written and verbal explanations can be found through our table of contents; printing and paper costs are the same for printed or blank page. Furthermore, simple actions and a simple mental process--for better or worse--are the author's staple offering. Retrieval and repetition assists retention. *The Chicano Auto-Tutorial concept (page 97) provides an intermediate memory system for institutional cognitive and affective learning efforts which utilize the spoken word. This retrieval (RCV) system developed for CHAT provides the instructor the same opportunity to select, repeat, and commit to memory--in a non-judgmental setting--the audio-recorded concepts of this guide.*

*Philadelphia: Wilshire Book Co., 1962, P. 7.

INFO-RETRIEVAL TIME-SCALE

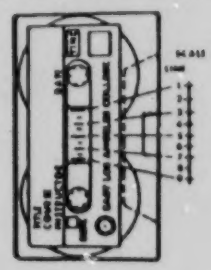


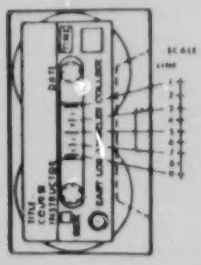
TABLE OF CONTENTS
and
CASSETTE RECORDER COUNTER CORRELATION SCALE

SCALE LINE

	Sony TC-150	Sony TC-180	Craig (Notebook)	Webcor	Your Cassette recorder
1	55	120	55	125	
2	110	210	110	230	
3	180	305	180	330	
4	255	400	255	430	
5	350	490	350	530	
6	460	575	460	635	
7	615	670	615	725	

* Based on Scotch AVC - 90 (90 minute cassette)

INFO-RETRIEVAL TIME-SCALE



SCALE
LINE 1

Cassette #1

1
2
3
4
5

Cassette #2

1
2
3
4
5
6

Cassette #3

1
2
3
4

TABLE OF CONTENTS

A Retrieval System For An Intermediate Memory . . ii

Introduction 1

Chapter 1 - The four-Chain Hypothesis: Roles in the Search 5

A Continuing Search 5
The Role of the Instructor 6
Why You Should Teach SPC Concepts . 6
Learning Limitations: Four Links in the Chain 7
The Persons Who Made This Effort Possible 8

Chapter 2 - Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control 11

Self-Programmed Counseling: An Overview 11
Self-Programmed Control (SPC): An Approach to Affective Learning . . 11
SPC: Behavior Change Through Feedback, Concentration, and Visualization . . 11
Lecture and SPC Exercise Presentation. 13
SPC Exercise Classification and Schedule of Presentation 14
Goals and Response Step Variation . . 15
Evaluation of SPC Exercises 17

Chapter 3 - Pendulum Series 19

Presentation 19
Application to Other Series' Exercises . 21
Pendulum Series Examples. 21

7

Chapter 4 - Spiral Series 33

An Analysis 33
Presentation 34
Spiral Series Examples 36

Chapter 5 - Tension/Relaxation Series 49

Analysis 49
Tension/Relaxation Series Examples . . . 50

Chapter 6 - Countdown Series 65

Presentation 65
Countdown Series Examples 65

Chapter 7 - Pendulum/Countdown Series 74

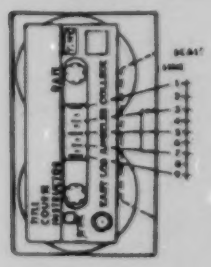
Analysis 74
Presentation 74
Pendulum/Countdown Series Example . . . 75

Chapter 8 - Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control Course Development . 82

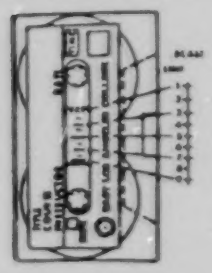
Historical Development 82
Future Research Implications 86
Course Outline 90
Supplementary Course Materials 95
USTED Developments 95
Commercial Developments 95
Retrieval of Concepts & Vocabulary . . . 97

Chapter 9 - Course Evaluation 98

Testing 98
Spring 1972 SPC Class Data 99
Student Comments and Test Correlation Forms 101
Student Questionnaire Compilation (Three classes) 129



INFO-RETRIEVAL TIME-SCALE



SCALE
LINE 1
Cassette #7

Chapter 10 - Instructor Forms and Checklists . . . 141

Instructor Forms 141
Series Exercises
Pendulum Series 142A
Spiral Series 142E
Tension/Relaxation Series . . . 146A
Countdown Series 146I
Pendulum/Countdown Series . . 146M
Class Response Step Evaluation
Forms 147

Student Comment and Test Performance
Correlation Forms 149
Student Questionnaire Compilation
Forms 151
Checklists
Checklist A, "Before the Course
Begins." 155
Checklist B, "Before Each SPC
Exercise..." 155
"After Each SPC Exercise..." . . 155
"Periodically..." 156
"At the End of the Course..." . . 156

Suggested References 157

"Our Chicanglo Colleagues" 158

Index 159

3

4

INTRODUCTION

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (SPC). The developments embodied herein pertain to this definition.

To make the definition meaningful, this manual has been written and structured for use by instructors who seek to meet the college need heretofore unrecognized by all but a few dedicated instructors--the need to teach the "disadvantaged." After all, who could contest institutional policy which considered it a luxury to worry about those students who were not ready and able when there were insufficient numbers of seats for the well prepared? Since educational institutions are among the slowest to accept change, the burden for change must fall upon the individual instructor who is willing to accept the challenge of teaching this student population. It is also recognized that whenever an instructor encounters success in his efforts, there is need to present the results in a manner that is easy to understand but also credible to those persons of influence who may wish to expand or initiate the institutional commitment. This manual should enable an instructor to replicate our experiences in the shortest amount of time and with the least amount of effort. If this work is vulnerable to at least one criticism, it might be that it attempts to do too much. Subjective comments from students at East Los Angeles College included in this manual may not interest an instructor in Beverly Hills. Yet, it may benefit some outlying school or college whose terminology on "dropouts" may now be in the process of being redefined to "pushouts" by some assertive group to read of the needs expressed by students at East Los Angeles College.

Self-Programmed Counseling relies heavily on goal orientation. The instructor or counselor is as essential to SPC goal selection as a coach is to directing his team members across home plate or the goal line. In this context, the student's presence in class--whether recruited or trying out as a free agent--is at bat, or warming up prior to the kickoff. In this game, his presence will almost ensure reaching first base or the forty yard line. In this analogy, second base or the opponent's twenty yard line is the equivalent of concentration; third base or the five yard line is

visualization. A good coach will use this progress to assist his players to reach home base or to cross the goal line.

It is possible to assist the student to accomplish the predetermined goal in a relatively short span of time, depending, of course, on the goal selected. It is inadequate counsel which encourages a student to enroll in a physics class when he has not yet taken algebra. Yet, unless a student has the confidence or is assisted to develop it through another source, it is doubtful that the student will commit himself to the course, or if he does, that he will persevere past the first few failures. This manual does not supplant the counselor; it seeks to provide an effective means of making good counsel more effective.

The visualization exercise examples, the total class response, and the S P C exercise forms can be easily modified to meet various class needs. These needs may relate to a specific non-credit, Learning Center activity, to a regular credit course of instructor, or to a motivational (S P C) class with a concerted, attitudinal thrust. Exercises and responses recorded during Self-Programmed Counseling workshops involving representatives from several colleges from throughout the nation are included.

To ensure that each instructor is able to assist the student in the most effective manner, and to meet the definition of Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control, it is essential that:

(1) students be provided a written copy of all materials (including the response steps) considered an integral part of Self-Programmed Counseling prior to the presentation.

(2) the student write down his goal that he has agreed to work on and be apprised verbally of the voluntary nature of participating in the exercise. He should be asked to omit those response steps which are not acceptable and to disregard them when presented.

Recent reports emanating from the Carnegie Commission on Higher Education indicate the need for courses in personal development.* Another report from the same body indicates a trand toward greater reliance on technology by the year 2000. Perhaps this manual may reflect ideas encompassed in the Commission report. The results of your efforts will assist us to determine the effectiveness and clarity of this manual and its relationship to the future.

---

* Carnegie Commission on Higher Education, New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development, McGraw-Hill, 1971.

Chapter 1 provides an overview of Four-Chain/SPC relationships.* All of the series are discussed in Chapters 2 through 7. Each series is preceded by an explanation which should remove any mysticism from the effort. Class responses were inserted for the purpose of showing past student responses and to show a few of the possible goal variations and different combinations of response steps. Chapter 8 provides background information on the development of the course upon which this guide is based.

The last two chapters contain materials which should make it possible to initiate courses similar to our Psychology 24 or Mexican-American Studies 24. The student responses from an SPC workshop for nursing department students are included. The workshop, attended on a non-credit basis, was of four-week duration. A list of the recordings which were used during the semester is also included.

Chapter 9, Course Evaluation, includes results of our most recent offerings. The Student Questionnaire compilations are of special interest. Since signatures were omitted, these questionnaires provide interesting comparisons with the more subjective student comments. Chapter 10 provides copies of essential forms.

As you examine the pages that follow, please do not misconstrue or interpret the numerical orientation as an alternative to the humane warmness which is required to reach our student. Nor is this manual presented as an exact scientific treatise. Positive thinking has been available to business executives in packaged form for some time. However, it is our hope that this systematic approach to positive thinking will be available to students, and through them, the masses, no matter how poor economically, or ill-prepared, educationally, they happen to be.

Some instructors may find themselves overwhelmed initially by a bulky documentation bordering on mystical numerology. Be assured that simplicity, not complexity, is the intent if not the result. The affective (attitudinal) area of learning requires more reassurance to institutional man. A quick reading of the student SPC guide will quickly allow the reader to distinguish essential content from the informational bulk provided the instructor.

At the risk of weakening the seriousness of purpose for which this guide was prepared, it should be admitted that our effort (and this description) has provided much enjoyment to at least one person: the author. Reform--even apparent reform--is an

---

* The hypothesis of Chapter 1 is a restatement of the message incorporated into the frontispiece (p.i).

elixir to the reformer. "Nuestros Colegas" (poem, last page), reflects an honest blend of appeal, satire, message, and Saturday night festivity during which time it was conceived. It is not certain whether it is good poetry, or even poetry. However, it is message--pure, if not simple. If it appears to range from the language of pipeline construction to the academic, it should serve to reaffirm the quote by Ortega y Gassett,

"Yo soy yo y mis circumstancias."*

The school is the most prolonged artificial circumstance of our lives. It is the vehicle which permits the expansion of dreams and fulfillment of potential. But in spite of the fact that society is indebted to the school for providing tools to much of its citizenry, the institution is not a positive experience for many students.

For some students, it is a case of either/or. Either the educational effort suppresses or enhances, rewards or punishes. It may instill pride in bosom of knight or fair maiden; it may break the classroom learning inspiration as cleanly as the broken lance shown clinging to the Quixotic windmill on page ten. Overcoming the effects of a prolonged but aborted charge presents a formidable challenge to any program.

It cannot be established with certainty that the $1,300,000 six-year USTED investment in the search for solutions will resolve as many questions as it has raised. The hope is that the tools and hypotheses brought forth in this guide will affect the lot of all student populations whose contact with the institution was detrimental. Although Chicano, Black, Indian, and other minority student populations have been and are being disproportionately affected by the traditional school, the greatest number of students in need of assistance are white, Anglo. It would be unfortunate if a particular emphasis--in this case on the Chicano--were to deprive some students of valuable assistance. A truly commercial enterprise--in contrast to this non-profit venture--would address itself to the largest clientele. The reason for a Chicano emphasis is simple. The barrio attracted the funds; the author is Chicano; charity supposedly begins at home.

With the understanding that we cannot always perceive or distinguish completely all circumstances which result in our actions, man's search, limitation, and role in this effort--or blends thereof--need to be and are hereby acknowledged.

---

* Ortega y Gasset, El tema de nuestro tiempo. 1923

CHAPTER 1

THE FOUR CHAIN HYPOTHESIS: ROLES IN THE SEARCH

A CONTINUING SEARCH

Never before has our educational system been so receptive to ideas and approaches which would help a student achieve success in what may be considered the prerequisite of all of life's endeavors: the development of a healthy, confident, self-image. Seldom before have colleges come to question the nature of the premise that each student who does not carry with him to the classroom an immediate readiness in outlook and preparation to succeed deserved only to be escorted out through the same open door he entered. A minimal exposure and an early departure indicated to many institutions that the student was merely adapting to his place in life, not unlike water, which flows to its lowest level. Never before in the history of minority cultures have their students been scrutinized, recruited, tested, and exposed to what heretofore was essentially a middle class domain, if not in economic terms, certainly in outlook. Never before has the need been greater for a system that could prove the plasticity of mankind itself--a system that could instill in a student with a background of educational disadvantage the systematic means of developing the confidence necessary to succeed. This publication is presented for your consideration as a systematic, historically supported method of assisting in the development of positive thinking associated with study skills development leading to educational success.

It is not meant to be the end of a search, but a continuation of an evolving process developed in an age that requires the synthesis of knowledge from as many fields and as many persons as are required to accomplish the stated goal, or goals. This manual should provide the instructor with the essential directions and steps to succeed in helping him and his class to achieve the selected goal. It is designed to provide a structured framework which permits creativity and further provides a corrective mechanism made possible by the sharing of results with students, instructors and our program. In an age when the personal yearnings to achieve fame and fortune tend to diminish the importance of a collective application of the Golden Rule, the USTED staff considers this offering as the first step in the development of a communications system based on the effort we have chosen to define as Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control. The search must now be directed for the instructor able and willing to apply and extend the principles enclosed herein.

THE ROLE OF THE INSTRUCTOR

To our knowledge, there is no known substitute for sensitive, concerned teachers who teach a viable, relevant instructional program. Not unlike instructor and student, the brain and the rest of the nervous system often appear to present a set of prerequisites to learning. Perhaps this guide may be considered an attempt to meet this requirement. It is not known whether an instructor, for example, who does not believe in the student's intrinsic ability to change can be effective with such an effort as this. The definition of a good teacher generally seems to be related to the teacher's expression of confidence in our own abilities. One near-certain result of this S P C effort will be the appreciation of the instructor by the students to a degree likely to surprise even seasoned veterans. It is unlikely that one system can reach all students, e.g., a problem of pregnancy requires months to resolve. However, any approach which attempts to encompass such proven quantities as goal orientation, positive thinking, elements of yoga, suggestion, all embossed in the instructor's voice and authority, and expanded through an economically feasible technological development such as the tape recorder, should stand a chance of assisting many students whose belief in self or instructor has been damaged. A similarity to faith healing may be evident, yet who can deny the importance of healing a wounded ego? And who needs to remind us of the place in history to which we assigned those instructors who had faith in us, or, conversely, the position we relegated those in whom none was visible.

WHY YOU SHOULD TEACH SPC CONCEPTS

Approximately one thousand students can attest to an exposure to this approach. The majority of these students have responded as would the thirsty deprived of water--provided water; the hungry deprived of food--provided food; or members of a population deprived of confidence--given a second chance to regain it. The extension of a successful Psychology course into the Mexican-American Studies area is an effort to add the dimension of time honored cultural dignity to this esteem and study-habit building effort.

It is not certain nor does it matter what the margin of error happened to be in this effort. At times, East Los Angeles has

given the appearance of a hurricane, with East Los Angeles College in the eye. At times all college efforts have been viewed ambivalently by persons who seek immediate redress and solutions to all problems, many of which extend beyond the scope of the educational institution. It has been viewed equally ambivalently by others who view change and the search for solutions as admission of weakness, or neglect, or of institutional malpractice. Fortunately, the support for USTED efforts has come from many quarters.

Our program proceeds on the assumption that there is a problem, perhaps several, and that many avenues should be pursued to resolve them, both at the individual level and at the institutional level. It would be erroneous to interpret statements in this manual as advocating this approach as the sole answer to a complex problem. Each passing week brings forth written articles which describe similar approaches to the problem of how to prepare students and non-students for life in a myriad of pressurized situations. This manual addresses itself directly to learning situations which affect the student not only in the classroom but also in the home.

LEARNING LIMITATIONS: FOUR LINKS OF THE CHAIN

Evidence stressing the inseparable nature of educational success with such factors as home stability and language background continues to accumulate.* The inference may be drawn from the four interlocking chains shown on the frontispiece that self-image development is not the total answer to the problem of providing a successful educational experience for the student. Some may benefit immediately through the unlocking of knowledge--or whatever we choose to call those brain biochemical reactions based on experiences or formal study. These students will perform well on tests and provide impressive data in a very short time. Others will benefit by being provided the state of mind which heretofore has eluded them which will make it possible for the development of brain biochemistry to accelerate, or in some cases, to begin. Therefore, time is a factor which precludes a rapid compilation of corroborating data with the student whose difficulties began in the first grade and which, with few exceptions, were compounded semiannually thereafter. The need for institutional modifications to assist students in the former category would be minimal; for those in the latter, considerably more change is required. It is in this context that we present this hypothesis:

---

*The Coleman Report prepared in 1966 points to the family as a critical variable in the educational process. Rousseauists and Chicano intellectuals might wonder why it has taken so long to see the need to make the family an integral part of the process.

> the breaking of the chains of low self-esteem, language, time, and place limitations will enable institutions to provide a successful educational experience not only to barrio students, but all students who enter the college open door.

In this age of accountability, it may be a hypothesis worthy of consideration and action. This publication addresses itself to one very important link in the chain.

THE PERSONS WHO MADE THIS EFFORT POSSIBLE

The administrators in the chain of command who deserve special credit for making the overall effort possible are John K. Wells, former President of East Los Angeles College, and Bernard L. Butcher, Dean of College Development. They provided the latitude and support so vital to any creative or innovative educational effort.

The type of successful effort which encompasses as many major components as USTED requires hard-working, talented assistants. Invaluable assistance was provided by my two assistants, Carlos Nava and Jesus Romero, especially during the Fall and Spring of 71-72. This was a crucial period in the development of the Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control concepts. Alfred A. Barrios, former USTED Special Counselor, provided valuable assistance to the program in its early stages. His background in the use of suggestion lent itself especially well to this effort.

The monumental task of typing this publication was carried out by my secretary, Sarah Sosa. The speed and quality of work was all the more remarkable since it was done amidst many other clerical tasks associated with our federally funded program. She was ably assisted by Maria Fernandez and Alicia Gonzalez.

The illustrations were prepared by Chicano students. They demonstrated real talent by transforming verbal descriptions and ideas into forceful, dramatic scenes. The front cover was the work of Jesse Torres; the frontispiece was prepared by Gilbert Rodriguez. Jose Felix illustrated most of the SPC response steps. Other students who assisted with the preparation of the illustrations and headings were Rudy Valles, Armando Ortiz, Art Jauregui, Christopher Jones, and Benito Macias.

Advisement and distribution assistance was provided by Rey Cano of Xerox Corporation and Ernie Barrios of I.B.M. Corporation. Jack Orcutt aligned the vital Office of Education multiyear support.

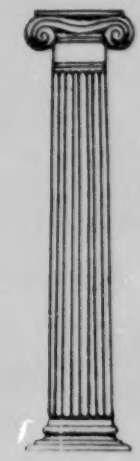
The readiness of my wife Brigit to accept my strange new hours (nocturnal rhythms) during which time the writing was done attests to her patience and understanding. The rhythms to which this guide was written came from an expensive but old FM unit sold cheaply to me by Everett Burdett, a retired garage mechanic who plied his trade in East Los Angeles. His willingness to wait for payment of reduced bills for work done to keep old foreign-made jalopies speeding back and forth from U.C.L.A. will always temper references to the "Anglo from the big city."

That my favorite (eighth grade) English teacher, Ella Mae Fanning (now retired), lives in the small-town adobe hut built of the blood of a father whom I never met--as a result of an early death, unpaid taxes, ultra-efficient (programmed) clerks--is inconsequential.

My late Uncle Daniel Telles--courageous, blind and dependent on me for "seeing-eye" guidance the first decade and a half of my youth--impressed upon me the need to visualize vividly for full enjoyment and understanding of life. Inconsistencies of word and deed on the part of the institutional manager which ran the broom-making enterprise where he worked and the purchasers of the brooms, contrasted with the attitude of this blind companion who made the brooms in the struggle to survive a depression era. He instilled in me the initial desire to teach others to utilize all their senses in the struggle to overcome man's insensitivity to man.

No doubt they contributed to this work. Had limbo not previously been defined, they would have contributed to its creation. The equidistant point between revolution and the status quo is reform. It is hoped that this publication will meet the definition and provide impetus to educational reform.

The project presented or reported herein was performed pursuant to a Grant from the U.S. Office of Education, Department of Health, Education, and Welfare. However, the opinions expressed herein do not necessarily reflect the position or policy of the U.S. Office of Education, and no official endorsement by the U.S. Office of Education should be inferred.



REMEMBER THAT YOU ARE ONLY AN ACTOR IN A PLAY, WHICH THE MANAGER DIRECTS.

EPICTETUS

✠

(circa) 90 A.D.

We must think through how to hire, counsel - and if necessary - fire the manager. First, we must learn to like ourselves and each other.

Silvestre

1973

CHAPTER 2

SELF-PROGRAMMED COUNSELING & SELF-PROGRAMMED CONTROL

SELF-PROGRAMMED COUNSELING: AN OVERVIEW

Self-Programmed Counseling, the instructor's guidance, and Self-Programmed Control, the student's response, was initially developed by Title III Project USTED for Mexican-American students on academic probation on a non-credit, special group counseling basis. As part of a regular college credit class, the offering was expanded and made available to all students with equally effective results. The approach, defined at the beginning of each of several series of exercises, is included in this manual as an integral part of a motivational, study skills development course. However, it has applications to all students and classes where personal and emotional development may be a factor in the accomplishment of a class objective. This manual includes not only individual student responses, student class responses, but also instructor workshop results. It has been developed to assist instructors who are teaching the Los Angeles Community College District approved Psychology 24 and Mexican-American Studies 24 Course "Scholastic and Personal Development." A more detailed explanation of the historical developments of this course is included in Chapter 8.

SELF-PROGRAMMED CONTROL (SPC): AN APPROACH TO AFFECTIVE LEARNING

Self-Programmed Control is based on the established correlations between behavior practice through visualization and the occurrence of the actual behavior itself. Its effectiveness may be easily understood within the context that all normal persons possess a functional, well conditioned nervous system, which, when presented with the opportunity, will expand on positive responses and change negative behavior to positive behavior. Self-Programmed Counseling presents a systematic method for the instructor to literally recondition a student's negative thinking, and through the affective learning area, improve the student's self-image, and thus affect his chances of success in college, and by inferrence, his life. Because the definition of Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control is an integral part of the format, it is listed at the beginning of each series exercise.

SPC: BEHAVIOR CHANGE THROUGH FEEDBACK, CONCENTRATION, AND VISUALIZATION

These changes are accomplished through the voice of the instructor who, in addition to providing the appropriate, goal oriented words and sentences, authority and reassurance, provides

the student a visible and effective feedback response system. Each response to a sentence in turn makes the next step more credible and the next step becomes more effective and meaningful to the student. In each case, the steps lead to the vivid visualization of the predetermined written goal--a goal which may range from the specific to the general. You will see that the steps and goals will bring many sensory perceptions and abilities into action.

The development of the power of concentration is an essential prelude to vivid visualization. Some authorities in education, including Maria Montessori, founder of the Montessori Schools, suggest that concentration is the key to all learning. In the setting of S P C, it is viewed as the key to the vault in which another key, visualization, is found. For example, consider the task of memorizing the names of ten persons we have never met. It requires a higher degree of concentration to memorize the names of ten strangers than to memorize the names of persons whose faces we readily recall and visualize. The same principle should hold true for all types of learning conducted free of tensions and doubts.

The manner in which we have incorporated concentration into the definition and evaluation of S P C underlines the importance USTED places on this activity in the learning process. The goal assists concentration by circumscribing the boundaries of the specific learning task. The response steps establish the appropriate level of concentration and focuses this concentration on scenes which comprise the visualization itself.

Profound thinking (concentration) is associated with being knowledgeable; imagination (creating images) implies creativity. A student who develops and refines his faculties of concentration and visualization--and sees reassuring evidence of this--will develop a healthy self-image, and persevere. If he does not refine these abilities or does not know that he possesses them, he may be overwhelmed and drop out due to any number of factors: academic symbols, family pressures, drugs. Since an academic setting compresses a multitude of experiences into our lives through symbols and concepts, it is essential that a student be provided the means to develop his ability to concentrate and visualize rapidly and effectively, at will.

Although the preceding statements are couched in rather definite terms, we present them as a working hypothesis to explain our success with the concentration-visualization process, Self-Programmed Control. The resultant feelings of well-being which follow each exercise and the personality developments which

ensue--some refer to it as a metamorphosis--in many, many students of the barrio lends credibility to another hypothesis:

> **the innate ability to concentrate and visualize at tension/relaxation levels determined by us is so basic to our learning effort and well-being, that evidence or refinement of this ability actuates self-confidence development at the earliest opportunity--no matter how suppressed, or for how long--and proceeds to enhance our educational performance and our lives.**

LECTURE AND SPC EXERCISE PRESENTATION

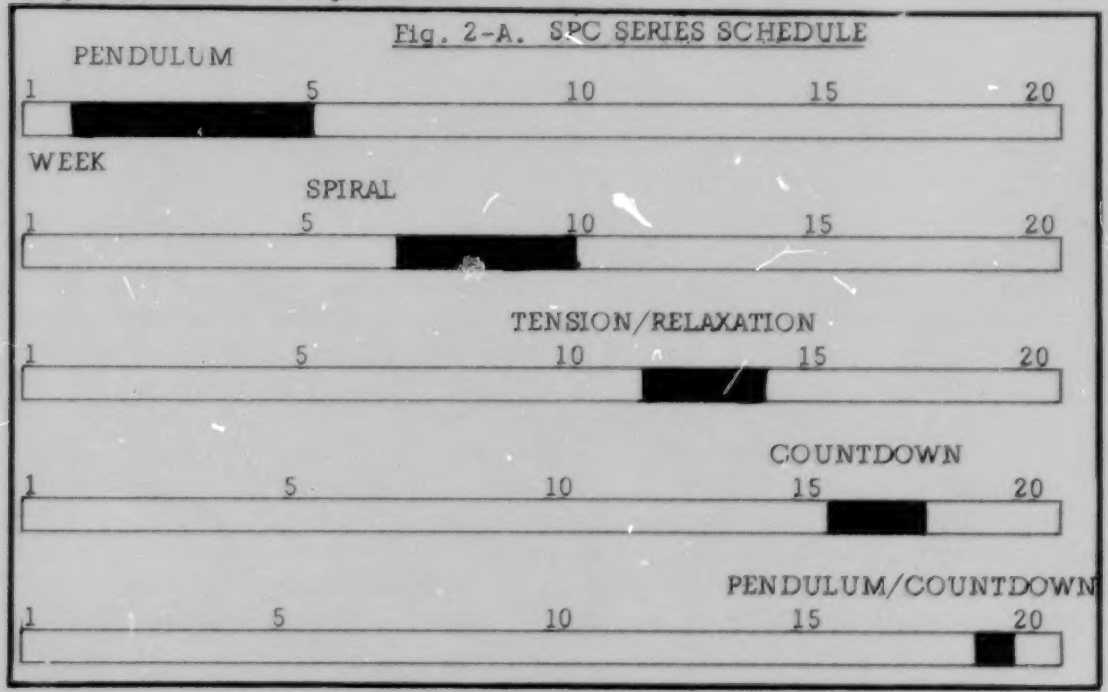
The exercises are most effectively presented when preceded by a lecture with appropriate messages to the appropriate audience. For example, it would be ludicrous to stress the need for humility in a classroom of Mexican-American or Chicano students who are just beginning to understand the pressurized aspects of administrative, political or policy level machinations of our great but tension-producing free enterprise system. For such a class, it would be more relevant to point out that the meek and the humble may inherit the next world, but perhaps very little of this one. While it is not expected that any course or its instructor will resolve all or many of the world's problems, it is expected that clarification of the goal at hand will assist the student to relate the world he lives in to those problems he may claim as his very own--and begin resolving them. However, it should be noted that the major breakthroughs which were experienced early in the century in such fields as genetics and sociology were the result of the recognition that individual gene expression did not provide an adequate interpretation of events. A broader understanding of the gene and the individual was made possible when the gene and the individual were studied as units of larger interacting populations. This suggests, perhaps, that in cases where student populations have been affected by common causes such as low teacher and family expectations, the student should be apprised whether the problem is an individual one or extends beyond himself to affect other members of the population he typifies. To carry the analogy further, it may help to remind the class that the color of the flower does not reveal its strength but that its growth may be affected by the place in the garden to which it is assigned, the amount of water and nutrients it receives, and--assuming it is picked for admiring--what vase it is assigned to in the home. The message--and how it is woven into the lecture--may vary depending on whether the classroom is one of minority students or of students from homes where neglect was the result of the parental search for affluence.

The course goals listed on page 94 are also included in Chapter 1 of the Student SPC Guide.

SPC EXERCISE CLASSIFICATION AND SCHEDULE OF PRESENTATION

The various SPC exercises are arranged at present within a taxonomic sequence of five series.* These include the Pendulum Series, Spiral Series, Tension/Relaxation Series, Countdown, and Pendulum/Countdown variation. They may be presented to a regular, semester class in the sequence shown in Figure 2-A.

Fig. 2-A. SPC SERIES SCHEDULE



The use of a particular series, although presented above in a particular sequence, may vary in the length of time utilized and in the order of presentation. The early presentations such as the Pendulum Series involve a greater number of steps per exercise than those presented later, e.g. Countdown. The rationale is that once a person is conditioned to respond to words or adapts his visualization efforts to the response steps in one exercise, it becomes easier to respond to subsequent positive response steps in other exercises. The student is then able to accomplish the visualization goal with less effort while also requiring less time and evidence through feedback to accomplish the goal. The sequence and time in weeks per series shown above is actually reflective of the schedule followed in one of our recent (Spring, 1972) S P C courses. Since each student in class was assisted to obtain a cassette recorder, the cassette

*This classification of five series is functional and convenient. However, you will note that the differences between exercises is often one of degree rather than substance.

tape enabled each student to practice at home all visualization exercises except the spiral. The majority of students found the approach to be of great assistance.

Figure 2-B is an ideal graph of decreasing response steps.

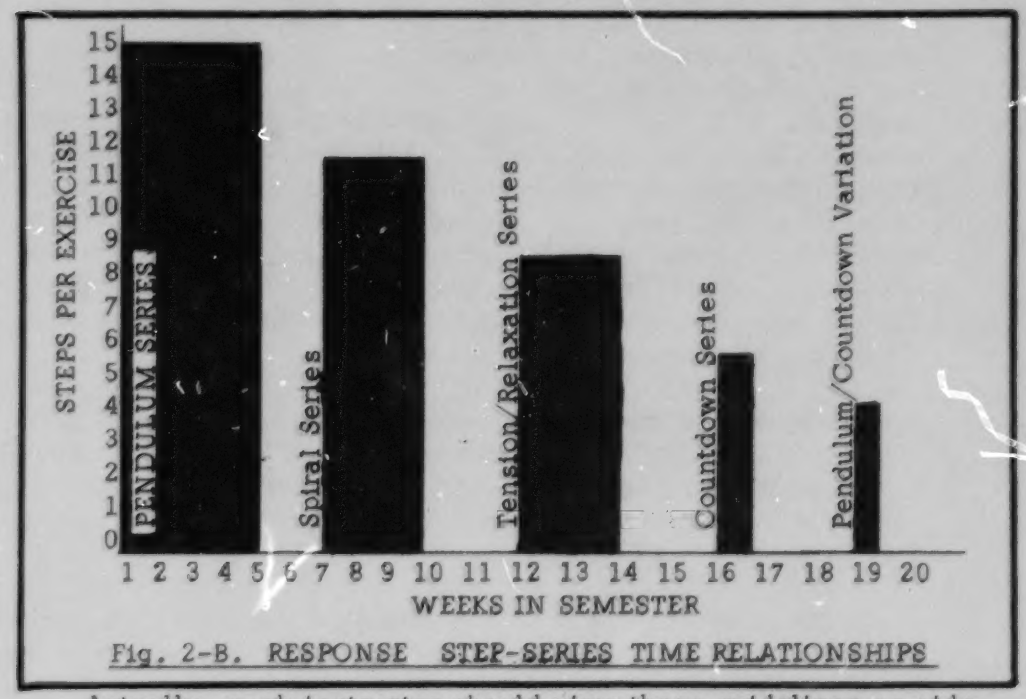


Fig. 2-B. RESPONSE STEP-SERIES TIME RELATIONSHIPS

Actually, each instructor should view these guidelines as aids to be referred to until he determines the schedule which makes him feel most effective in helping students to achieve Self-Programmed Control.

GOALS AND RESPONSE STEP VARIATION:

The instructor will find it easy to modify and adapt the goals and response steps now listed and interwoven into each exercise. The number of variations of goal and response steps interchangeable between series is extensive, if not infinite. Although this manual provides examples of exercises and response steps with illustrations, they should not be viewed as fixed, non-changing units. The word combinations which are selected should be chosen with the same degree of skill and judgment which precedes a good teaching session (which, for the most part, is presented, not in sign language, but in word combinations.) It is the format, discussed elsewhere in this manual, which is highly structured.

The series and response step combinations used during the past semester are listed in the table of contents by goal. These combinations represent only a few of the total utilized in previous semesters.

The examples were selected to provide a source of response steps accompanied by a quantitative evaluation from an individual and class perspective.

The selection of response steps should be based on logic and common sense. For example, the steps should reflect a realistic approach to reaching the written goal. When one is assisting a student to visualize himself talking to a parent, parents plus other relatives, friends, groups of friends plus a few strangers, and finally, his classmates, in that order, one is using the hierarchical approach. This hierarchy of responses is described in a recent study of gorilla troop behavior in Africa conducted by anthropologists*. At first, the troop reacted as if threatened and retreated out of sight of the observer. Gradually, the acceptable distance for observing without disrupting the routine activities of the gorilla troop was lessened. Finally, the observer was accepted at close quarters. The stepwise nature of the visualization exercises lends itself readily to the hierarchical approach.

Conversely, a student who desires to major in anthropology but who is fearful of gorillas might benefit by sequentially visualizing a baby gorilla playing cheerfully in the distance, a larger gorilla playing with friends in a familiar but closer setting, and finally visualizing himself petting the gorilla--in that order.

On the other hand, a response step inserted to evoke a comparison which is meant to reinforce another step should not have a subsidiary hierarchy that may divert attention from the main step. For example, if the goal of a biology student was to overcome a fear of frogs, the imagery of a large anthropoid ape preceding the visualization of the frog being handled by the student might make the frog appear considerably less formidable, hence acceptable. Politicians utilize this approach quite frequently but for different situations. Whatever the reasons for using such comparisons, they can be made effectively in certain situations.

At a recent instructor's S P C workshop conducted by USTED, speculation took place as to how effectively the gorillas might have been assisted to overcome their fear of man had they been able to appreciate goal orientation and to follow instructions on visualization carefully. The question was also brought up that if the troop were aided to overcome its fear of man, how many men would be tolerated as observers. The tentative conclusion was that the upper limit would probably be reached at the point when the food supply would be adversely affected or when the observers began the inevitable attempt to instill their own values and ideas of efficiency into the life of the troop.

---

* Zahl, Paul A., "Face to Face with Gorillas in Central Africa," National Geographic. January, 1960, 114-137.

The analogy, presented facetiously, was used as a reminder that each instructor would be provided all of the response steps in writing prior to the actual presentation of an S.P.C. visualization exercise. Lest the importance of this step be overlooked., a casual poll of minority students as to the number of teachers they recall in their lifetimes who reinforced their feelings of self-worth and self-belief will likely reveal a very low number. The instructor may find the definition and written format a bit demanding of prior preparation. However, it is designed to be protective of the classroom integrity and to add to the instructor's credibility with the students. Once an instructor becomes enthused with a course such as this, it will still require effort to entice students who most need this type of assistance to enroll in the first presentations. Many of these students, especially those from minority groups, react cautiously and protect zealously their newly acquired questioning of past and present suppression of their cultural values. The serious information and the elements of humor in the preceding two paragraphs are directed to those instructors who will read this manual and decide to attend a future S P C workshop. For their information, it should be noted that the study determined that the gorillas, although a bit promiscuous, were gentle, lovable creatures who cared for and protected their offspring.

Obviously, new response steps, exercises, and visualization series will be developed as the full thrust of educational creativity unfolds and new goals are selected. It should be noted that all goals included in this manual relate directly or indirectly to those goals listed on the course outline as they were applied in the Self-Programmed Counseling and Control Course*. It is suggested that although the response steps may touch on many facets of life, and life presents many problems, the goals should bear on the educational endeavor. All exercises turned in which reflect a new and creative sequence should bear the name of the instructor for proper crediting.

EVALUATION OF S.P C. EXERCISES:

You will be asked to record the individual and class response as measured by the Response-Concentration-Visualization (R.C.V.) Scale. The R.C.V. Scale is a part of the procedure, section E., of each exercise. The exercises are structured in a manner that will enable each instructor to promptly evaluate the total class response. Although one must allow considerable latitude in interpreting the student's response as indicated by the subjective numerical score (1 to 10 per step), it does provide a convenient method of determining which of the steps leading to the visualization goal require rewording, repeating, or deleting altogether. It will be your conscientious powers of observation and documentation which will enable you to determine the validity of our hypothesis. Expressed

*Course Objectives, page 94.

another way, our hypothesis states that:

> **words, arranged and repeated sans distraction (in monotone) to provide feedback, can be interpreted numerically, their effects and total class response weighed by each student, class and instructor; and further, that these words can be rearranged quickly in a self-corrective system to create maximal attitudinal change in the individual participants.**

The individual results obtained by three students from certain SPC exercises presented in the Spring, 1972 Psychology-SPC course are indicated by graphs following each exercise.*

The explanatory model shown on page 89 (Fig. 8-B) presents Self-Programmed Control as a blend of adequate internal equilibrium (reduced tension), concentration, and visualization of the predetermined goal. In spite of the paucity of evidence for such a model, it is tempting to suggest that quantifying such a blend is the ultimate goal of all affective learning systems. One may speculate that good mental and psychosomatic health is predicated on such a balance of goal-oriented factors.

Since it is possible to create vivid color imagery with words and optical stimuli (page 34, complementary colors), such a learning approach may prove to be an accepted, enjoyable alternative to prevalent hallucinogenic "experiments." Hallucinogenic compounds have been used in the past by certain tribes of the Southwest in religious rites and, more recently, by hedonistic youth in search of thrills. The relationship of color to SPC in our model is simple. When the color producing mechanisms are stimulated, an enjoyable expansion of the learning process is provided through the involvement of more nerve cells.

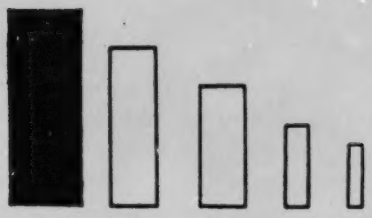
The evaluation of our model must lag on-going efforts to provide a vital quantity to our student: a healthy self-image. The effectiveness of the manual can be enhanced by the verbal descriptions on cassette listed on page 95. It is felt that these verbal descriptions and explanations should provide an effect not too dissimilar to that which a summer shower brings to the geranium which grows in front of the wooden frame home in the barrio. It will survive and reproduce with minimal attention in the absence of the summer shower; however, the rate of growth may be protracted.

---

*The initials of these students are A.T., M.C., and E.S. The reader may wish to correlate their individual responses to SPC with their overall pre/post testing performance scores indicated in Chapter 9 (Student Comments and Test Performance Correlation Form).

CHAPTER 3

PENDULUM SERIES



PRESENTATION:*

The Pendulum Series is effective because it provides the student immediate visual feedback indicating that he is responding to the response steps, or words, of the instructor or counselor. The pendulum, used in planetariums to allow us to gauge earth movements we would otherwise not see, provides the advantage of exaggerating those minute movements carried out by the body in response to the words. Even though the student will have been forewarned that the pendulum will move in the direction of the response command, he is generally surprised and excited by the resulting movement. A few murmurs and chuckles will generally follow the initial responses. A reminder as to the goal will reestablish the class into the proper degree of attentiveness. Focus on the written exercises (P. 22, 142A)

To proceed with a minimum of distraction, it is advisable that the mechanical activities should be taken care of before commencing the reading of instructions. The thread and paper clip should be provided and tied together to form a pendulum. The student is asked to follow the instructor as he reads the definition and procedure which precedes each exercise. After reviewing steps A through E, each student should be told of the voluntary nature of the activity. A quick review of the response steps pointing out the expected student response should be followed with a reminder that if any step is objected to it can be bypassed by the student. The class should be reminded before and during the S P C exercise that they are in full control of their actions and that they may stop at any point they choose to. It is expected that no additional steps will be added or presented other than those reviewed prior to the presentation.

Ask the student to rest his chin comfortably on one hand and to hold the string between the thumb and first index finger of the other. The pendulum should not quite touch the table and should not be wrapped around the finger. It is expected to drop at step 7. Practice will quickly provide the instructor with the confident, reassuring, monotone which makes the exercises effective.

---

*Cassette tapes were prepared for each of the five series. It should be possible to present an effective series exercise by utilizing the series examples on cassette and the exercise forms included in Chapter 10 They are listed on Page 95.

As the exercise begins, ask the student to sit upright with his elbow on the desk or table and his hand on his chin, but comfortable in the "thinker's" position. Direct the student to focus his eyes on the pendulum. One approach is to repeat the response step and intersperse encouragement such as, "You can respond...," "Nothing will prevent you from responding to each step," "You will feel good, knowing that you are responding." "Now that you have seen the response, you want to go to the next step," "You are very alert, feeling good, relaxed, see, visualize everything vividly." "You are in full control, and feel yourself focusing, concentrating on your goal, feeling confident." Other encouraging phrases which each instructor has developed can be repeated to heighten the response to a step. "You are relaxed, alert, determined. As anticipated you are succeeding," and, "You feel good," are effective.

The time spent on each step has been found to be most effective in the one minute per step range. This rate of presentation may vary. The minute per step is mentioned here to provide a guideline for the instructor who is just beginning to use this approach. The most common error is to proceed too rapidly. The counting or shortcut method which follows a successful visualization response is meant to provide the student with the means to achieve the goal visualization successfully without the need to repeat all the steps. This concentrated state of visualization of the activity or goal is Self-Programmed Control. Although the instructor is doing the counting aloud from 20 to 10, it is sufficient to merely direct the students to count silently back to 20 and to open their eyes, feeling alert and refreshed, at their own discretion. This will generally take from twenty seconds to 40 seconds since many students will be in no hurry to abandon a very satisfying, relaxed, concentrated, visualization state.

Although the normal tendency is for students to discuss the effectiveness of certain steps and the pleasure derived from the accomplishment of their goal, they should be instructed to record their response-concentration-visualization scores next to each step on both their own copy and the instructor's copy while their memories are fresh and they are able to distinguish the various steps. By compiling the scores on the Class Response Evaluation Form (page 148), you can compile individual responses and correlate these with the total class response. In this manner, it is possible to evaluate immediately the effectiveness of the entire presentation with the class response and determine whether change in tone of voice, slowing of rate of presentation, or if a change of response step(s) should be considered.

---

*Class Response-Step Evaluations are provided for each series.

APPLICATION TO OTHER SERIES' EXERCISES:

The standard approach that has been described for the Pendulum will apply to the other series as well. The presentation format, discussed previously, can be adequately covered by reading the definition and procedure.

Checklists of activities and instructor forms are included in Chapter 10.

PENDULUM SERIES EXAMPLES:

The exercises which follow are included as examples which the instructor may wish to utilize. They are intended to stimulate creativity rather than to imply a fixed finality.

The comments outlined with heavy lines were added later for the instructor's benefit. They are not included in the forms to be disseminated to the students.

The instructor teaching a self-image development course for the first time should consult the check list on page 155. If a student does not have a Student Guide, he should be provided the particular 4-page series exercise. This will permit the definition of Self-Programmed Counseling and Control to be met. The definition may diminish in significance five years hence; today it provides several advantages. Meeting the definition is analogous to using a map in unfamiliar territory; it will provide a reassurance to both instructor and student that the steps are charted. You will find what previous courageous explorers of new territory have encountered: this new realm of sensory experience within the assigned boundaries is wonderful to behold. Insight that new approaches are needed and the courage to provide them are not commonplace attributes.

We are not always aware of the traditional nature of our training. The insecurity which each new teaching behavior brings calls for a new "moment of truth." Questions will arise, i.e., "When a student takes a cassette home, will the family be appreciative or critical after listening to me?" One may feel foolish having to explain to learned skeptical colleagues that we do not expect the pendulum to change our behavior. You may have to patiently repeat that it merely provides feed back which in turn makes subsequent response steps more meaningful to the student. As the hypothesis on page 13 implies, a clearly defined well-understood voluntary participation on the part of the student will bring forth fuller appreciation and commitment. Gratitude--complete, unabashed--has been the overwhelming response in hundreds of students.

(continued on page 121)

Pendulum Series Example

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

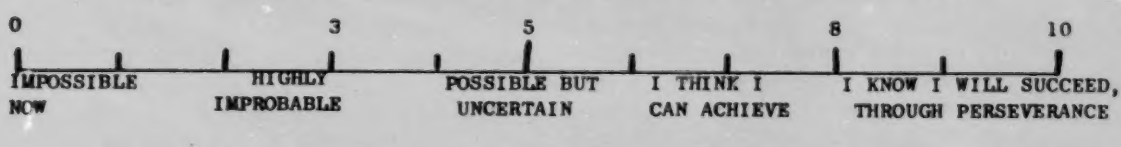
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: The goal should be written down by the student in his own handwriting. This stresses the voluntary nature of the effort.

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

PENDULUM SERIES

Pendulum Series Example.

GOAL: To visualize yourself being congratulated for delivering your best lecture or presentation.

RESPONSE STEPS

		PRACTICE SESSION #1	#2	#3
		R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0–10)		
	Begin by holding a 12" string attached to a paper clip (pendulum).			
1.	Pendulum swinging left to right.			
2.	Pendulum slowing down.			
3.	Pendulum swinging back and forth.			
4.	Pendulum slowing down.			
5.	Pendulum swinging in circular direction.			
6.	Pendulum slowing down, eyes close.			
7.	Fingers opening as if pulled by string.			
8.	Fingers closing.			
9.	Arm pulled away and down.			
10.	Vividly imagine yourself being calm, and happy in a familiar room at home.			
11.	Vividly imagine yourself being calm and happy in a familiar classroom.			
12.	Vividly imagine yourself preparing and delivering your best lecture.			
13.	Vividly imagine your students congratulating you.			
14.	Practice counting technique (counting back from 20 to 10) with eyes closed, repeating visualization of goal.			
15.	Count from 10 to 20 at own pace opening your eyes and feeling refreshed.			
	TOTAL			

The seriousness of purpose, the reassurance, and the words which make the steps flow smoothly, are very important.

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0–10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

PENDULUM SERIES

Pendulum Series Example

PRACTICE SESSION # 4 #5 #6 #7

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)

RESPONSE STEPS					
1.	left to right				
2.	slows down				
3.	back & forth				
4.	slows down				
5.	circular movement				
6.	slows down				
7.	fingers open				
8.	fingers close				
9.	arm pulled down				
10.	visualize room at home				
11.	visualize classroom				
12.	prepare and deliver best lecture				
13.	student congratulations				
14.	count from 20 to 10, visualize goal				
15.	count from 10 to 20				
	TOTAL				

These illustrations should help the instructor get the idea across as to the type of visualization attempted.

Students should know they can modify the visualization scenes to their own experiences.

#1

#3

#5

#7

#8

#9

#10

#12

#13

#14

#15

0 3 5 8 10

NO RESPONSE	POOR RESPONSE	FAIR RESPONSE	GOOD RESPONSE	EXCELLENT RESPONSE
GREAT TENSION	MUCH TENSION	SOME TENSION	LITTLE TENSION	NO TENSION
NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

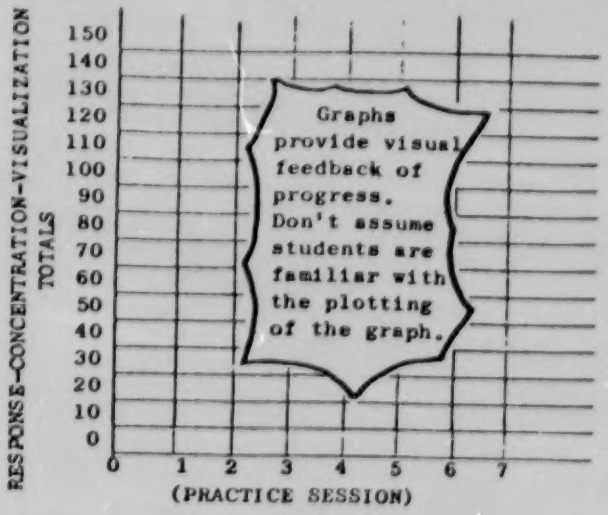
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

Pendulum Series Example

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

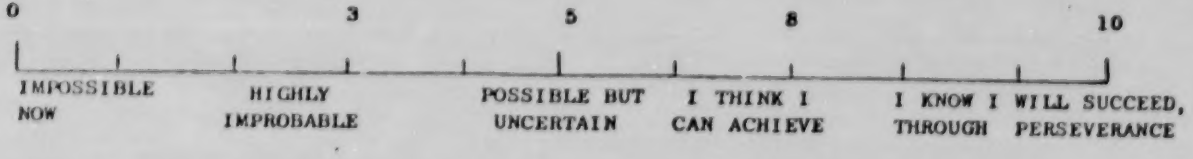
DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

A cassette recorder or a carrel in the Learning Center should be available for repetition of each class S P C exercise.



Graphs provide visual feedback of progress. Don't assume students are familiar with the plotting of the graph.

4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the S P C exercise. Use the same 0-10 scale as before. _____



Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

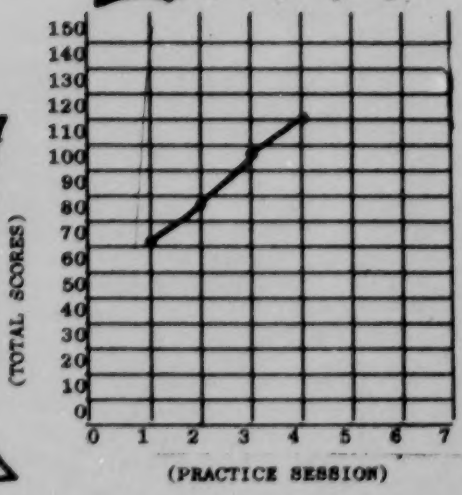
PENDULUM SERIES

M.C.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	2/9/72	73
2.	2/11/72	89
3.	2/12/72	107
4.	2/15/72	120
5.		
6.		
7.		

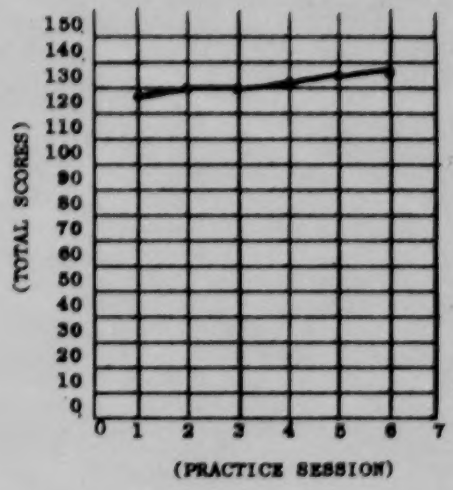
These three students appeared to be overly shy at the beginning of the course. Towards the end, they did not seem to mind complaints that they were dominating community-school meetings set up by the principals.

Pendulum Series Example



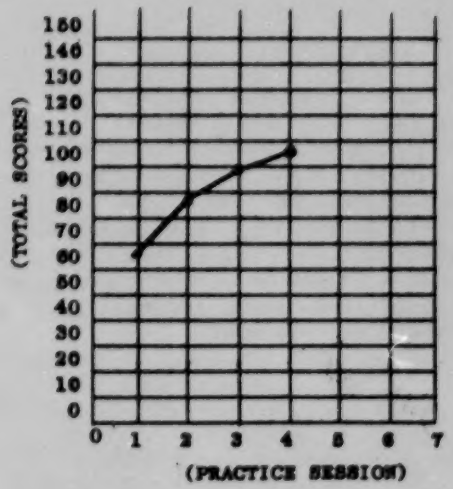
E.S.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.		126
2.		130
3.		130
4.		133
5.		134
6.		136
7.		



A.T.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	3/1/72	67
2.	3/2/72	88
3.	3/3/72	99
4.	3/4/72	105
5.		
6.		
7.		



EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Pendulum Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES PENDULUM SERIES

GOAL: To visualize yourself succeeding at your goal.

RESPONSE STEPS DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS					
	C.P.	R.C.	L.L.	C.B.		I.R.
1. Pendulum left to right, slowing down.	5	10	8	10	8	10
2. Pendulum back and forth, slowing down.	8	10	8	10	8	10
3. Pendulum in circular direction slowing.	10	10	8	10	7	10
4. Circle appears to surround pendulum, close eyes.	10	10	8	5		
5. Feel cup of coffee or tea being handed to you.	3			8	5	10
6. Taste sensation.	5			8		0
7. Warm sensation on fingers.	8			8		10
8. Setting cup down, relaxing arm.	9	5		5	5	10
9. Imagine yourself walking into favorite movie theater, smell popcorn.	10	5		8	3	0
10. Imagine yourself talking to friends who encourage you to tackle your goal, or personal problem.	10	5		10	3	8
11. Imagine yourself on stage, or on film talking to larger audience about how you are proceeding.	9	5		10		5
12. See yourself succeeding at your goal.	10	10		10	2	5
13. In response to each number from 10 to 20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.	8	10		10		10
14. SHORTCUT: Count 20-10, see yourself again succeeding at your goal.	6	10		10		5
15. 10-20. Alert, happy feeling as in step 13.	10	10		10		10
TOTAL	118	100	32	129	41	103

LACC/ELA WORKSHOP, Tues., 4/2/72

This was presented at an instructors' SPC workshop. The goal was left general enough so that each instructor could direct the visualization to the goal of his choosing.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Pendulum Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: PENDULUM SERIES

GOAL: To visualize yourself being congratulated for a good lecture.

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS	B., D.	C., J.	C., A.	C., S.	D., M.	F., R.	G., E.	G., L.	H.M.	H., A.	H., F.	H.R.	M., R.	M., L.	P, R
		EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	LOS ANGELES CITY COLLEGE	MT. SAN ANTONIO COLLEGE	LOS ANGELES PIERCE COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	PASADENA CITY COLLEGE	PASADENA CITY COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	SAN FERNANDO VALLEY STATE COLLEGE	WHITTIER COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	RIO HONDO COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE
1.	Pendulum left to right, slowing down.															
2.	Pendulum back and forth, slowing down.															
3.	Pendulum in circular direction, slowing.															
4.	Circle appears to surround pendulum, close eyes.															
5.	Feel cup of coffee or tea being handed to you.															
6.	Taste sensation.															
7.	Warm sensation on fingers.															
8.	Setting cup down, relaxing arm.															
9.	Imagine yourself walking into favorite movie theater, smell popcorn.															
10.	Imagine yourself talking to friends who encourage you to tackle your goal, or personal problem.															
11.	Imagine yourself on stage, or on film talking to larger audience about how you are proceeding.															
12.	See yourself succeeding at your goal.															
13.	In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.															
14.	SHORTCUT: Count 20-10, see yourself again succeeding at your goal.															
15.	10-20. Alert, happy feeling as in step 13.															
	TOTAL SCORE WORKSHOP MEETING # 2.		144	99	124	121					110	117		119	118	80	94
	TOTAL SCORE WORKSHOP MEETING # 1.		129	119	122	115	131	99	10	96	100	98					

The score for each response step would have allowed closer evaluation. This instructor's workshop totals for two sessions are shown.

28

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)

Pendulum Series Example

Class Response Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: PENDULUM SERIES (Page 2)

GOAL: To visualize yourself being congratulated for a good lecture.

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	R.,P.	R.,J.	R.,I.	R.,W.	S.,M.	S.,D.	S.,G.	T.,A.	W.,R.	W.E.	W.,M.				
	CERRITOS COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	PIERCE COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	RIO HONDO COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE				
1. Pendulum left to right, slowing down.															
2. Pendulum back and forth, slowing down.															
3. Pendulum in circular direction, slowing.															
4. Circle appears to surround pendulum, close eyes.															
5. Feel cup of coffee or tea being handed to you.															
6. Taste sensation.															
7. Warm sensation on fingers.															
8. Setting cup down, relaxing arm.															
9. Imagine walking into favorite movie theater, smell popcorn															
10. Imagine yourself talking to friends who encourage you to tackle your goal, or personal problem.															
11. Imagine yourself on stage, or on film talking to larger audience about how you are proceeding.															
12. See yourself succeeding at your goal.															
13. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.															
14. Count 20-10, see yourself again succeeding at your goal.															
15. 10-20. Alert, happy feeling as in step 13.															
TOTAL SCORE WORKSHOP MEETING # 2.	106		100	139	132	122	110	80	120		42				
TOTAL SCORE WORKSHOP MEETING # 1.				131		129		129	140	126					

In Step 7 the description of the cup of coffee was changed from "hot" to "warm" when several were observed to jerk their hand during the presentation.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Pendulum Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES PENDULUM SERIES

GOAL: To visualize yourself teaching SPC

RESPONSE STEPS DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS A.P.	B.N.	A.C.	O.P.
1. Left to right	10	8	10	8
2. Slows down.	10	7	10	8
3. Back and forth.	10	8	10	8
4. Slows down.	10	7	10	8
5. Circular movement.	10	6	10	8
6. Slows down.	10	9	10	5
7. Fingers open.	10	9	8	5
8. Fingers close.	10	8	5	7
9. Arm up.	10	8	8	9
10. Arm down.	10	8	10	9
11. Familiar movie house, or auditorium.	10	10	10	8
12. You see yourself on stage.	10	10	10	8
13. You see your family in front row.	8	10	8	8
14. You feel good teaching audience SPC, Ethnic pride.	10	10	8	8
15. Count 20-10; feel yourself confident.	3	10	8	8
16. Visualize yourself giving steps.	5	6	8	8
TOTAL	146	141	151	123

The sequence of response steps was developed by Chicano faculty. References involving family, effective with them, were not effective in this type of setting with most of the other Anglo instructors.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Pendulum Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: Zuniga - Chavez
SERIES: Pendulum (REINFORCE COUNTDOWN SHORTCUT TECHNIQUE)

GOAL: Visualize yourself attaining your written goal.

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	A.S.	G.R.	G.R.	G.D.	G.S.	M.J.	M.G.	R.C.	T.E.	R.D.	C.C.	S.D.			
1a. Pendulum swinging left to right.	8	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10				
1b. Pendulum slowing down.	8	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10				
2a. Pendulum swinging back and forth.	5	10	10	8	10	10	10	10	8	8	10				
2b. Pendulum slowing down.	5	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10				
3a. Pendulum swinging in circular direction.	3	10	10	5	10	10	10	8	8	8	8				
3b. Pendulum slowing down.	3	10	10	10	10	10	10	10	8	5	10				
4a. Fingers opening as if pulled by string.	8	9	10	7	10	10	10	3	5	5	10				
4b. Fingers closing.	8	10	7	10	10	10	10	0	5	5	10				
5a. Arm pulled toward you as if pulled by rope.	8	9	7	10	10	10	10	5	8	5	10				
5b. Arm pulled away and down.	8	8	7	10	10	8	10	3	8	5	8				
6. Vividly imagine yourself calm, happy in a familiar room.	8	10	7	8	10	8	8	8	8	0	10				
7. Program in (visualize) your written objective from Part A. Visualize each count relaxing a different part of your body from toes to scalp.	8	10	7	9	10	9	10	10	7	0	8	10			
8. Counting from 20 to 10, open your eyes, feeling refreshed.	8	10	8	9	10	8	10	10	7	0	10	10			
9. Practice shortcut technique (counting back from 10 to 20). Visualize progressive relaxation as above, or walking down stairs, or walking upstairs.	8	10	5	9	10	9	10	10	7	0	8	10			
10. Counting from 20 to 10, open your eyes, feeling refreshed.	8	10	5	9	10	9	10	10	7	0	10	10			
TOTAL	104	146	123	131	150	141	148	117	110	65	142	40			

EPDA WORKSHOP
July, 1973

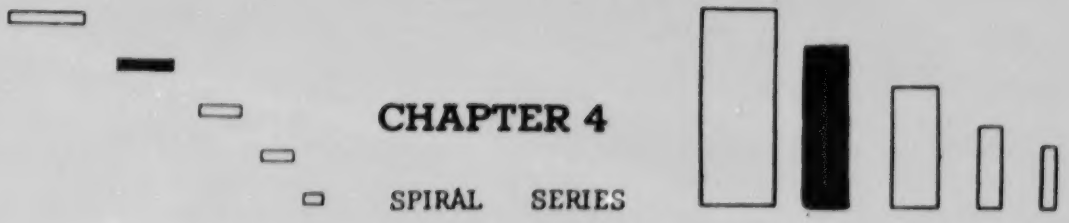
Class Response-Step Evaluation Form

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Class Response-Step Evaluation form
INSTRUCTOR: S. RAYMOND MIRELES
SERIES: PENDULUM
GOAL: To visualize yourself being congratulated for your best SPC presentation.

Pendulum Series Example

DESCRIPTION OF STEPS	A	AG	AS	AT	CF	CS	DC	FM	GB	GC	GR	JH	JM	JR	LA	LC	LD	LG	LM	MM	OS	PH
1. Pendulum left to right.		10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	10	8	10	10	10
2. Pendulum slows.		10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	8	10	10	10
3. Back and forth .		10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10
4. Slows down.		10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	8	6	10	10	10	10	10
5. Circular direction.		10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10
6. Slowing, eyes close.		10	10	10	9	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	8		10	10	10	10	10
7. Fingers opening.		10	10	7	9	10	10	9	9	7	9	8	10	10	10	10	8	10	8	10	10	6
8. Fingers closing.		10	10	8	8	10	10	9	10	5	9	8	10	10	10	8	9	10	8	10	9	10
9. Arm pulled.		9	10	6	9	10	8	8	10	10	10	9	10		9	8	8	10	8	10	10	10
10. Familiar room.		9	9	10	9	6	7	8	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9	8	10	10	10
11. Happy in classroom.		9	9	10	7	6	7	8	10	9	10	10	10	9	10	10	8	10	8	10	10	10
12. Imagine best lecture.		7	10	10	8	7	8	8	9	10	10	7	10	9	9	10	7	10	10	9	8	10
13. Congratulations!		7	9	10	7	6	6	9	9	10	10	7	10	9	10	10	6	9	10	9	10	8
14. Count down 20 to 10 repeating goal.		7	10	9	9	10	6	9	9	10	10	8	10	9	10	10	9	10	8	9	10	10
15. Count 10 to 20, open eyes, refreshed.		10	10	8	7	10	8	9	9	10	10	9	10	9	9	10	9	10	8	9	10	10
FINAL SESSION TOTALS		138	147	138	126	135	130	136	140	141	148	136	148	134	147	136	109	148	132	146	147	144
PRACTICE SESSION TOTALS																						
SPC (cassette) Session # 7						135				141						136				146	147	
SPC (cassette) Session # 6						139				139			148			138		148		148	146	
SPC (cassette) Session # 5			147			136				140			145			129		143		138	141	
SPC (cassette) Session # 4			145			136		136		139			130			112		109		133	136	
SPC (cassette) Session # 3		138	136	138		136	130	136	140	128	148		141	134	147		109	131	132			111
SPC (cassette) Session # 2		130	124	128	126	128	116	121	133	128	142	136	135	130	142		107	125	130			143
SPC (classroom) Session # 1		122	133	119	134	125	133	71	104	131	142	121	139	123	115		114	109	127		123	115

This exercise was used in a July, 1973, three-week Educations Professions Development Act (EPDA) Institute.



CHAPTER 4

SPIRAL SERIES

AN ANALYSIS:

The spiral series encompasses some of the most effective and enjoyable Self-Programmed Control exercises carried out during the semester. The spiral series could also be referred to as the optical series because of the number of optical illusions which can be developed and utilized to good effect. Since the eye retina is instrumental in receiving the initial visual stimuli, it is at least partly involved in the formation of visual imagery. Our jury system has long acknowledged the fallibility of what both eye and brain perceive at any given time. In this series, we acknowledge that the effectiveness depends on the effect that word combinations and response steps can have on the number of visual stimuli entering the eye and the interpretation of these stimuli by the brain.

The amount of visual stimuli entering the eye can be varied by words. Words can affect the voluntary system of eye muscles which determine whether the eyelid remains open or closed. Eye closure in turn provides us with relaxation which can be extended by words or word association to other parts of the body.

The closure of the eyelid also creates the conditions most appropriate for visualization. This is not unlike the darkening of the theater at the beginning of the movie. We proceed on the basis that the brain is the stage, and in magnificent fashion, can provide stage props, stage hands, actors, the audience, film-reruns, in addition to the applause. We proceed on the basis that the word combinations or response steps direct the chronology and content of what appears on-stage. If the content is good, the stage viewing, or our visualization goal, will be effective. In this context, one might say that the word response step dictates the beginning of this scene, directs the light to diminish and the curtain to rise, calls out what scenes are to be viewed, and additionally provides for the diminishing of extraneous, distracting noises. This analogy would be presented during the S P C exercise in confident tones.

> "Focus on my words, your words, the words you accepted as yours, words which will help you see vividly what the brain is directed to create. Concentrate on this step, and do not let anything interfere with your enjoyment of this step. See yourself vividly, confidently, in a familiar room...tasting, smelling.. experiencing."

Optical illusions provide additional sources of responses which may be categorized as convincing, preliminary steps designed to entice one to attend the movie--in anticipation of a good showing. For this reason, an RCV score of ten (10) next to response Step 1 may not be as meaningful as a ten at Step 13, the goal. What the number implies beyond such comparisons is debatable. It may mean, as the R. C. V. Effectiveness Scale implies, that the student had an excellent response with excellent concentration with no effort. Vivid color imagery can be induced enhancing the process.

The reader may be aware of the difference in terminology used in Self-Programmed Counseling and terminology useful to similar efforts and approaches which utilize the spiral. This is not meant to denigrate other efforts, but merely to utilize to good advantage the definition and format which were developed by the staff. It is expected that it will continue to evolve and develop with each passing semester. What value the approach and terminology may have years hence, we can only speculate. However, since several hundred students have been assisted to develop both personally and in the academic area and not a single complaint has been filed against this segment of the program, we would have to acknowledge that it has served us well. It is not intended to create a new breed of shaman clothed in "fixed truth."

PRESENTATION:

The spiral should be placed where it is readily visible to all students from any vantage point in the classroom. A small motor such as one from a discarded record turnstile may be used as a source of power to turn the spiral. A hand operated unit may be constructed for use in this series. Since the rate of speed is a factor in the total effectiveness of each spiral exercise--and the speed can be easily controlled when manually operated--the manually driven spiral unit may be preferrable to a motor driven unit. An easily constructed unit is diagrammed on page 144 for the interested instructor with less than fully developed psychomotor skills.*

Because the spiral is frequently used on-stage in ludicrous situations by professional entertainers, it is recommended that the assurances concerning predictability and the individual participant's ability to control the total response be re-emphasized (page 2).

---

* It is included as an "if all else fails" alternative. It is submitted for use with the full knowledge that it may fall short of a nomination for a Nobel Prize in plumbing - a distinction likely destined to certain political activists active until late 1972: "Los Bobos del Agua-puerta".

Once the definition and procedures on the Series Form have been reviewed, the instructor should ask the students to assume the "thinkers" position, with hand(s) cupped under the chin. Focus their attention on the spiral. Once you have started the turning of the spiral, you may commence repetition of the response steps. Even though the entire series is referred to as the spiral series, note that the spiral is used only in the first few steps. The monologue should proceed somewhat along these lines:

> "Focus on the spiral. It will appear to turn, swirl wavily. Keep focusing on it. As you focus your eyes on it, it will appear to become more wavy. As your eyes tire, it will take you to the next step and appear to be a long funnel. See the sides of the funnel.
>
> "As soon as you see it as a funnel, and you realize that the words are more meaningful with each response step, you will prepare for the next step."

At this point, the instructor may proceed to the step of closing of eyes. Relaxing can occur through slow, deep breathing, and visualization of other familiar scenes which were referred to in the pendulum exercises. On the other hand, the instructor may strengthen the exercise by asking the student to look up at the instructor's head, or clock when instructed to do so. Depending on the direction of the spiral arms on the spiral being used, the illusion of size increase or decrease will be the result. It might help to expand the responses by referring to the purpose of the response step. A smooth transition might be presented thus:

> "This next step will further convince you of your ability to respond <u>well</u> to words. When your eyes have tired of focusing on the spiral, and when I instruct you to go to the next step, you will be startled to see my head appear to grow larger (or smaller)*. This is further evidence of how powerful the word can be when you use all your powers of concentration.
>
> "I want you to look at me--or the clock--now! Knowing you have accomplished this step, close your eyes and we will proceed to the next."

---

* Understanding which size variation will occur is simple if you consider the stationary spiral a whirlpool. Pretend that you dropped a cork into it. If the cork whirled counterclockwise, you would be describing the spiral which creates the illusion of size increase. Conversely, the spiral with arms oriented in the opposite direction will cause the opposite effect (size decrease).

The instructor may vary this sequence by adding a color somewhere on the spiral. By having the students focus on a color and then asking them to look at a white piece of paper, the majority of the class will see the complementary color appear. The instructor may assist the students to incorporate color imagery into the exercises by utilizing different-size spirals with spiral arms painted a particular color. When a student looks at a certain color and suddenly shifts his gaze to a white paper, he will normally "see" the complementary color. This effect occurs also when the eyes are closed immediately after gazing at the colored rotating spiral. These effects--naturally occurring phenomena not normally encountered--are amplified by the instructor's words thereby adding to his credibility.

The monologue should proceed until Self-Programmed Control is attained.

> "After looking at the color on the spiral you should now look at the white piece of paper on your chair. It will change color, vividly, quickly, because it is a normal reaction and because you are training your nervous system, the servo-mechanism of Maltz, to respond well to steps and words,... words that you decided were important..., words that will lead to your goal."

The basic complementary colors are listed in Figure 4-A. The spirals provided on pages 143 and 145 can be used to make spirals of various sizes and colors. The first step in the process is to prepare an overhead transparency or a slide which can be projected onto a surface, traced and painted in the appropriate color and size. The last step in the process is illustrated on page 146.

Fig. 4-A. Complementary Colors

RED . . . . . BLUE-GREEN	YELLOW-GREEN . . . VIOLET
ORANGE . . . . . GREENISH	PURE GREEN . . . . . ROSE
YELLOW . . . . . BLUE	

SPIRAL SERIES EXAMPLES:

The examples appended to this series' description reflect single practice session results. They are inserted so that each instructor may augment, pare or utilize as appropriate. It should be emphasized that the entire Guide represents a mere beginning of a communications system referred to as Self-Programmed Counselling and Self-Programmed Control. Nevertheless, the spiral series' exercises included as examples were considered quite effective by the participants.

Spiral Series Example

East Los Angeles College

UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

SPIRAL SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

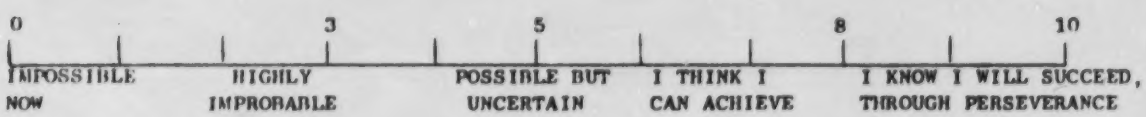
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Spiral Series Example

SPIRAL SERIES

GOAL: To visualize yourself teaching a memory technique.

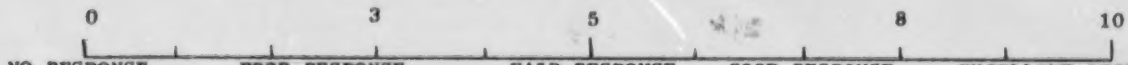
RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. A waviness will appear.			
2. Spiral appears to cause changes in size.			
3. Spiral changes into a funnel, close eyes.			
4. Breathing--10 deep breaths.			
5. Visualize your family in familiar room.			
6. You are talking on S.Q.3R.			
7. Visualize discussion of Survey.			
8. Visualize discussion of Question.			
9. Answering question of Solar System, Merve Marj Sunep.			
10. Answering question of sunlight: ROY G. BIV.			
11. Answering question of you: WKPCOFGS			
12. Visualize discussion of Read.			
13. Visualize discussion of Restate.			
14. Visualize discussion of Review.			
15. 20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.			
TOTAL			

A 20-minute lecture on the solar system, the spectrum, and taxonomy preceded this exercise.

Lack of a home motor unit prevented the "home practice" which occurred with each of the other series.

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



NO RESPONSE	POOR RESPONSE	FAIR RESPONSE	GOOD RESPONSE	EXCELLENT RESPONSE
GREAT TENSION	MUCH TENSION	SOME TENSION	LITTLE TENSION	NO TENSION
NO CONCENTRATION/VISUALIZATION	POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

SPIRAL SER1

Spiral Series Example

PRACTICE SESSION # 4 #5 #6 #7

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)

RESPONSE STEPS

1. Waviness. ___ ___ ___ ___
2. Spiral causes size changes. ___ ___ ___ ___
3. Funnel, close eyes. ___ ___ ___ ___
4. 10 deep breaths. ___ ___ ___ ___
5. Family in familiar room. ___ ___ ___ ___
6. Talk on SQ3R. ___ ___ ___ ___
7. Discussion on Survey. ___ ___ ___ ___
8. Discussion on Question. ___ ___ ___ ___
9. Solar System, Merve Marj Sunep. ___ ___ ___ ___
10. Sunlight ROY G. BIV. ___ ___ ___ ___
11. You, WKPCOFGS. ___ ___ ___ ___
12. Discussion of Read. ___ ___ ___ ___
13. Discussion of Restate. ___ ___ ___ ___
14. Discussion of Review. ___ ___ ___ ___
15. 20-10, goal; 10-20 alert, relaxed. ___ ___ ___ ___

TOTAL ___ ___ ___ ___

Breathing should be methodical. Hyperventilation is not necessary.

Merve Marj Sunep refers to the first letters of the planets of the solar system in order.

0 — NO RESPONSE, GREAT TENSION, NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION

3 — POOR RESPONSE, MUCH TENSION, POOR CONCENTRATION / VISUALIZATION

5 — FAIR RESPONSE, SOME TENSION, FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION

8 — GOOD RESPONSE, LITTLE TENSION, GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION

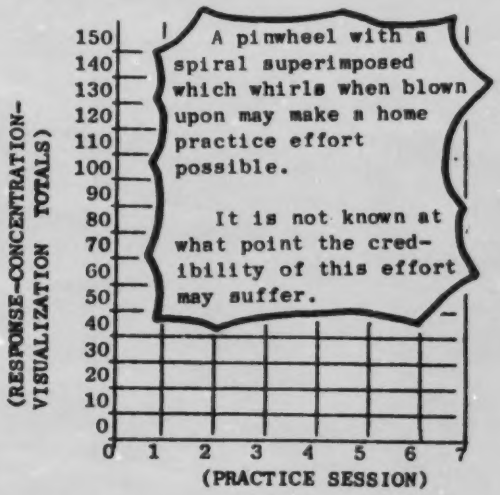
10 — EXCELLENT RESPONSE, NO TENSION, EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

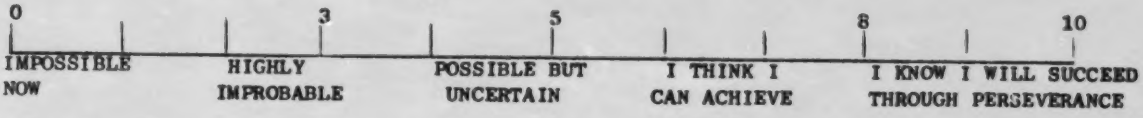
39

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the S P C exercise. Use the same 0-10 scale as before. _____



Summary:

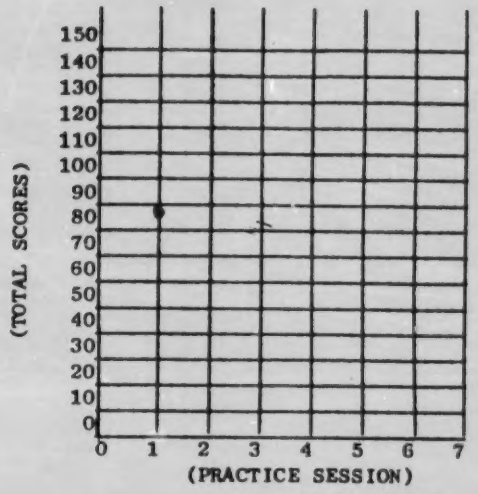
Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal. You are fortunate to live in the age of the cassette revolution.

SPIRAL SERIES

Spiral Series Example

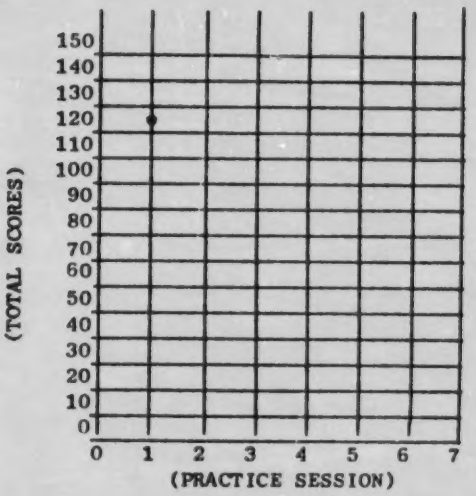
M.C.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	88
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



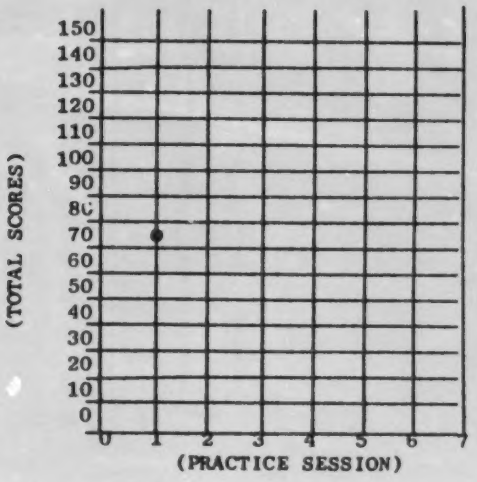
E.S.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	125
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	75
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Spiral Series Example

Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: Spiral
GOAL: To visualize yourself using new terms and concepts after an exam.

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	A.,J.	A.,A.	B.,H.	C.,M.	C.,B.	C.,R.	C.,M.	C.,M.	C.,ML.	G.,A.	G.,C.	G.,E.	H.,E.	H.,M.	J.,M.
1. A Waviness will appear.	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10
2. Spiral appears to grow.	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10
3. Spiral appears to change into a funnel.	10	8	10	5	10	10	10	9	10	10	10	8	8	10	10
4. Red color appears to spread inside funnel.	10	8	7	5	8	7	10	9	10	10	10	8	8	10	10
5. Look at clock, it will appear to grow, look back at spiral.	10	8	10	0	10	0	5	1	10	10	10	8	5	10	10
6. Look at white paper, it will appear to change color to green, close eyes.	0	10	8	5	10	7	0	10	10	10	0	8	10	0	10
7. Visualize room where you study for test, colors very vivid, you are feeling calm, determined.	10	10	7	6	10	10	8	8	10	10	5	8	10	10	10
8. Visualize instructor giving instructions concerning the test, see colors of room, clothing.	10	8	7	4	10	10	8	9	8	10	8	8	10	8	10
9. Visualize yourself taking 10 deep breaths, preparing to think clearly, as never before, just before test.	10	10	10	5	10	8	10	7	10	8	5	8	10	10	10
10. Visualize yourself feeling confident, determined, taking the test, you will feel good starting with answers to the terms and facts that you know.	10	10	10	7	10	7	9	10	8	8	5	8	8	10	10
11. Visualize yourself happy that you did a good job on the test, you're handing it in.	10	10	9	7	10	7	9	10	5	8	5	8	10	10	8
12. Visualize yourself using these new terms and facts after taking the exam. You feel proud and happy.	10	8	7	0	10	8	0	5	10	8	0	8	5	10	10
13. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.	0	10	10	0	8	8	8	10	8	10	8	8	8	10	8
14. SHORTCUT: Count 20-10, see yourself again succeeding at your goal.	0	10	0	0	5	7	8	8	8	8	8	10	8	0	8
15. 10-20. Alert, happy feeling as in step 13.	0	10	10	0	8	0	8	3	8	10	8	0	8	0	8
TOTAL	110	140	126	59	141	109	113	119	135	140	102	130	126	118	142
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

42

59

60

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)

Spiral Series Example

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: SPIRAL (Continued)
GOAL: To visualize yourself using new terms and concepts after an exam.

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS								
	M.,E.	P.,L.	R., M	R.,B.	S.,E.	T.,A.	T.,G.	V.,C.	V.,M.
1. Waviness appears in spiral.	10	10	10	6	10	10	10	8	8
2. Spiral grows.	19	10	10	9	10	10	10	10	10
3. Spiral changes into funnel.	10	10	10	6	10	10	10	10	10
4. Red color spreads inside funnel.	5	10	10	9	10	10	8	10	8
5. Clock appears to grow.	0	8	10	10	10	10	3	8	0
6. White paper changes to green, close eyes.	0	8	9	7	0	0	3	5	0
7. Visualize study area, colors vivid, determination.	8	10	10	7	10	10	8	5	10
8. Attentive to test instructions, colors of room, clothing	8	10	10	7	10	10	8	5	10
9. Ten breaths, clear thinking for test.	9	10	10	9	10	5	10	5	8
10. Feeling confident, answering easiest questions first.	9	10	10	9	10	5	10	8	5
11. Happy because you did well on test, handing it in.	10	10	10	9	10	8	10	5	5
12. Applying knowledge from exam, proud and happy.	10	10	10	7	10	8	8	5	5
13. Responding to 10-20, relaxed, eyes open, alert.	10	10	10	9	10	10	8	8	0
14. Shortcut: Count 20-10, visualize success at goal.	10	8	10	9	0	8	5	8	0
15. 10-20, alert and happy as in #13.	10	10	10	0	10	10	10	8	5
TOTAL	119	144	149	113	130	124	121	108	84
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED	1	1	1	1	1	1	1	1	1

On Step 6, those who didn't have a piece of paper looked at a chalk mark on the board. For them, it was not effective.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: SPIRAL SERIES

Class Response-Step Evaluation Form

Spiral Series Example

GOAL: To visualize yourself teaching the SQ3R Method.

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	A.,J.	A.,A.	B.,H.	C.,M.	C.,R.	C.,M.	C.,ML	G.,A.	G.,C.	H.,E.	H.,M.	M.,E.	P.,L.	R.,M.	R.,E.
1. A waviness will appear.	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	10	8		10	10
2. Spiral appears to grow.	10	10	10	10	8	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10
3. Spiral changes into a funnel, look at clock enlarge, close eyes.	10	10	10	10	8	8	10	10	10	5	10	10		10	10
4. Breathing--10 deep breaths.	10	10	10	10	5	10	10	10	10	8	10	5	10	9	10
5. Visualize your family in familiar room.	10	10	9	8	4	10	10	10	10	10	8	10		10	10
6. You are discussing the SQ3R Method.	10	5	7		4	8	0	5	2	5	5	5	10	9	3
7. Visualize discussion of Survey.	8	5	5	5	4	8	0	5	2	3	5	5	10	9	
8. Visualize discussion of Question.	3	5		5	4	5	0	0	2	5	5	5	7	9	
9. Answering question of Solar System, Merv Marj Sunep.	3	5		10	8	10	0	0	8	3	10	8	7	10	6
10. Answering question of sunlight: ROY G. BIV.	10	5		10	8	10	0	0	8	0	10	10	10	10	
11. Answering question of you: WKPCOFGS.	10	5		10	4		0	0	0	0	4	6	7	10	
12. Visualize discussion of Read.	3			0	4	9	0	0	3	0	5	5	10	9	
13. Visualize discussion of Restate.	0			0	4	9	0	0	3	3	5	5	10	9	
14. Visualize discussion of Review.	5			0	4	9	0	0	3	5	5	5	10	9	
15. 20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.	10			0	4		0	5	10	5	10	5	10	10	
TOTAL	112	80	59	88	81	116	50	65	91	67	110	112	94	124	59
NUMBER OF PRACTICE SESSIONS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ROY G. BIV is one way of memorizing the colors of the spectrum. Students said they needed more time to absorb the information.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: SPIRAL SERIES (Page 2)

Class Response-Step Evaluation Form

Spiral Series Example

GOAL: To visualize yourself teaching the SQ3R Method.

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS R.,B.	S.,E.	T.,A.	V.,	V.,MB
1. A waviness will appear.	10	10	10	10	10
2. Spiral appears to grow.	10	10	5	10	10
3. Spiral into funnel, clock enlarges, close eyes.	10	10	10	10	10
4. Breathing—10 deep breaths.	10	10	10	10	9
5. Visualize your family in familiar room.	8	10	10	8	8
6. You are discussing the SQ3R Method.	5	10	10	5	9
7. Visualize discussion of Survey.	10	10	10	5	9
8. Visualize discussion of Question.	5	10	10	5	10
9. Answering question of Solar System, Merv Marj Sunep.	10	10	0	5	10
10. Answering question of sunlight: ROY G. BIV.	10	0	0	5	9
11. Answering question of you: WKPCOFGS.	2	0	0	3	5
12. Visualize discussion of Read.	8	10	0	5	10
13. Visualize discussion of Restate.	8	10	0	5	10
14. Visualize discussion of Review.	8	10	0	5	10
15. 20-10 visualize (slow, breathing); 10-20 alert, relaxed.	6	5	0	8	10
TOTAL	120	125	75	99	137
NUMBER OF SESSION PRACTICED	1	1	1	1	1

W K P C O F G S refers to World, Kingdom, Phylum, Class, Order, Family, Genus and Species. It was suggested that "Wiley Kiss Poor Clara Or Find Good Substitute" might help retain the information.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Spiral Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES SPIRAL SERIES

GOAL: To visualize yourself explaining the advantages of M.A.S. 23 course

RESPONSE STEPS: DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS R.C.
1. A waviness will appear.	10
2. Spiral appears to grow.	8
3. Spiral changes into a funnel, close eyes.	10
4. Breathing--10 deep breaths.	10
5. Visualize your family in familiar room.	10
6. Visualize discussion to special kind of student--problems.	10
7. Visualize discussion of goals of M.A.S.--to develop a self-image, provide role models.	10
8. Answering question on literature...knowledge of past Merve Marj Sunep.	10
9. Visualize leaving classroom.	10
10. 20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.	
	98

This is the only set of scores available from one Chicano instructor's SPC workshop

The use of similar response steps for the off-campus class and the instructor workshops was due to a tight schedule of the instructor rather than the superiority of the exercise. The 20 minutes of creativity required to revise the response steps of each exercise carries with it the necessity of running off forms for all concerned.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Spiral Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES SPIRAL SERIES

GOAL: To visualize yourself taking a final exam confidently

RESPONSE STEPS: DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS				
	A.C.	P.G.	A.P.	M.P.	C.N.
1. Waviness.	10	0	10	10	10
2. Spiral appears to grow.	10	8	8	8	10
3. Spool movement, blue spool moves towards you.	8	10	10	10	10
4. Green spool.	0	0	0	8	10
5. Changes color to red.	0	0	0	0	10
6. Walk into funnel.	10	7	5	10	10
7. Walking "backward".	5	0	3	8	10
8. Familiar kitchen.	10	7	8	10	10
9. Tasting of lemon.	8	10	0	0	0
10. First Communion activities.	8	8	5	10	3
11. Taking final confidently.	10	10	7	10	9
12. 20-10 remembering.	10	8	8	5	10
13. 20-20.	8	8	5	5	10
TOTALS	97	76	69	96	11[illegible]
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED.					

This sequence, presented by the director, was structured by the Chicano faculty at a workshop held during Christmas vacation. Step 9 could infer that 3 of the 5 do not like salt and lemon parties. Step 10 could be interpreted as indicating the presence of three believers, one agnostic, and one atheist. Neither interpretation is likely to be correct.

EPDA WORKSHOP
July, 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Class Response-Step Evaluation form
INSTRUCTOR: S. RAYMOND MIRELES
SERIES: SPIRAL
GOAL: VISUALIZE YOURSELF TEACHING SQ3R (BASIC SKILLS)

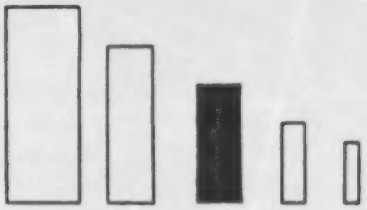
July 1973 EPDA Workshop Instructor Responses

DESCRIPTION OF STEPS	L.A.	G.B.	R.C.	L.C."	G.C.	R.F.	L.G.	O.J.	R.L."	F.M.	J.M.	R.M.	M.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.
1. A waviness will appear.	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	8	10	10	9	10	10	10
2. Spiral appears to cause changes in size.	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	10	10	8	10	10	10
3. Spiral changes into a funnel, close eyes.	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	10	10	10
4. Breathing—10 deep breaths.	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	8	10	10	10
5. Visualize your family in familiar room.	10	10	10	10	10	10	9	0	8	9	10	8	9	9	8	5	9
6. You are talking on S.Q.3R.	10	0	9	8	10	10	9	8	8	9	10	8	9	8	8	5	7
7. Visualize discussion of Survey.	10	8	9	10	7	10	8	8	8	9	10	8	10	8	8	0	6
8. Visualize discussion of Question.	10	10	10	10	7	10	8	8	8	9	10	8	10	0	8	0	6
9. Answering question of Solar System, Merve Marj Sunep.																	
10. Answering questions of sunlight: Roy G. Biv.																	
11. Answering question of you: WKPCOFGS																	
12. Visualize discussion of Read.	10	9	10	10	7	0	8	9	8	9	10	8	10	8	8	5	7
13. Visualize discussion of Restate.	3	10	10	10	6	0	8	9	8	9	10	8	10	8	8	5	7
14. Visualize discussion of Review.	3	9	10	10	6	0	8	8	8	9	10	8	10	8	8	5	7
15. 20-10 shortcut to visualize (slow breathing), 10-20 alert, relaxed.	8	10	0	10	7	10	8	8	8	10	10	8	10		10	8	8
PRACTICE SESSION TOTALS																	
SPC (cassette) Session #3		115	108	128	121	87	97			113		104	117				
SPC (cassette) Session #2		108	105	112	123	84	102			104		102	112	81			
SPC (classroom) Session #1	104	100	107	96	121	86	99	108	120	97	116	102	107	53	106	73	98

Steps 9, 10, and 11 were skipped in this exercise.

CHAPTER 5

TENSION-RELAXATION SERIES



ANALYSIS:

The Tension/Relaxation Series is comprised of exercises which blend physical kinesthetic activity, breathing and mental concentration into a healthy, relaxed state. The Tension/Relaxation exercises result in feelings analogous to those felt by a tennis player or body builder following a satisfying tennis match or body-building session. It should be noted that a body-builder prepares for the exertion with a concentrated, preparatory period. It is unlikely that a person will play tennis well without concentrating on the ball. The level of concentration is crucial to performing psychomotor, cognitive, or affective tasks with maximal strength, skill or enjoyment. The achievement of a goal should result in relaxed feelings one feels while taking a shower following an effective exercise period.

Breathing - when pronounced - provides the basis for a convenient, easy-to-perform S P C activity. The concentration of thought on a particular part of the body can bring about the necessary relaxation - a prelude to visualization of the desirable goal. Such mental control can assist persons to overcome insomnia; some persons learn to slow down their basic metabolic body activities. The series exercises assist the student to continue developing his internal equilibrium through a blend of tension-reduction, concentration, and visualization of positive goals (Self-Programmed Control).

Why is the Tension-Relaxation Series effective? It is possible that the brain's ability to create a specific "body awareness" in turn brings about a feedback response to the nervous system which strengthens the brain's ability to relax the body! Previous series pre-condition the body to respond. The role of tension-reduction (relaxation) to the learning process is pointed out in Chapter 8.

Although no equipment or materials such as pendulum or spiral are necessary for this series, the overlap of response steps of the Tension-Relaxation Series with the preceding series is evident. This Guide infers and indicates that the difference in series is to a large extent one of degree. A reduction in the number of response steps and actual time spent on each exercise is indicative of the goal of making the student with newly acquired abilities increasingly independent of any exercises to attain the most effective level of internal equilibrium or state referred to as Self-Programmed Control. This idealized, systematic reduction of time per S P C exercise and number of S P C exercises per series as the semester progresses is based on the assumption that the home practice sessions were assigned via cassette or equivalent medium.

The similarity to yoga, a Hindu discipline meaning yoke, or union, is evident. The difference between yoga and S P C may be inferred--at least in applicability to the wayward, less disciplined student--from the following quotes from a book by Jess Stearn:*

> "They would get up on their shoulders, and instead of holding legs still, would wave them about and giggle madly. They had not the slightest conception of what we were trying to accomplish."
>
> Couldn't they have achieved discipline through practice?
>
> "I thought so at the beginning. But I was forced to the realization that yoga is only for people who have had some discipline in their lives...
>
> "Of all those behind bars, the drug addicts appreciated the exercises most--surprisingly, since they were not exponents of any discipline except drug-taking...
>
> "Marcia's guru, the Swami Vishnudevananda, had cautioned Marcia on the young. 'Do not count on the college students,' he said. 'They are not mature enough to invoke the needed discipline.'"

Perhaps it is the more structured format with its well-defined goal which makes S P C an effective instrument. Whatever the difference or similarities between yoga and S P C, a glance at page 100 (Pre-Post Test Results) indicates the effectiveness of S P C with the college student.

TENSION/RELAXATION SERIES EXAMPLES

The examples which follow were utilized in the middle of the Spring 1972 semester. By this time, the students themselves were suggesting response steps which they felt would assist them to visualize the exercise goal. Many students requested that the instructor proceed more directly to the goal. They indicated that they required fewer response steps to develop S P C as the semester progressed. A wise instructor will modify the exercises to include on-going, relevant visualization scenes.

The same format and method of presentation as described in the preceding series apply. The reassuring monotone and confidence building phrases used previously to relate the response steps should be used. Through the use of the Class Response-Step Evaluation Form, the instructor may evaluate the effectiveness of the series exercises and/or the presentation.

* Yoga, Youth and Reincarnation, (New York: Doubleday & Co., 1965).

Tension/Relaxation Series Example

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

TENSION/RELAXATION SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

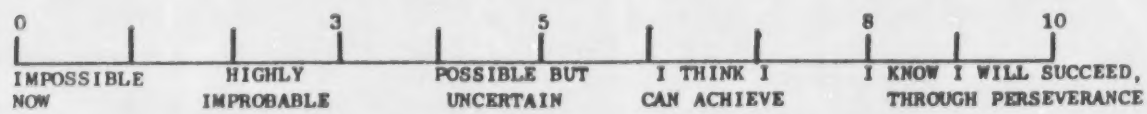
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES

Tension/Relaxation Series Example

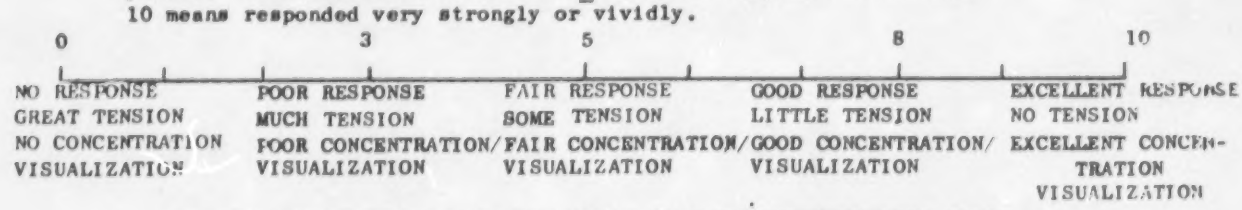
RESPONSE STEPS	#1	#2	#3
	PRACTICE SESSIONS R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Sitting down, place feet flat on floor, hands on knees, gradually close eyes, tighten muscles and release muscles.	____	____	____
2. Breathing slowly take 10-15 breaths, expanding stomach into "pot belly" when inhaling, then exhaling slowly.	____	____	____
3. Visualize your fingers and hands, becoming more aware of the warm, soft, relaxed sensation in them.	____	____	____
4. Imagine and feel that same sensation progressing to your wrists, forearms, and biceps.	____	____	____
5. Imagine and feel that same sensation progressing to your shoulders, neck, and head.	____	____	____
6. Imagine and feel that same sensation progressing to your back, chest, and stomach.	____	____	____
7. Imagine and feel that same sensation progressing to your hips, thighs, calves, and feet.	____	____	____
8. Support your head with hand under chin. Your body is completely relaxed now, and in response to each number from 20-10 you will achieve a more and more concentrated state of mind.			
9. Imagine yourself feeling very good for having successfully completed your goals of studying effectively and productively and taking exams successfully.			
10. Imagine yourself at the Long Beach Arena. As you walk around outside and then inside the building, you can fully visualize everything around you.	____	____	____
11. Imagine yourself totally confident in taking your exam because you are fully rested and you have reviewed and tested yourself on the material, as well as anticipated some questions on the exam.			
12. Imagine yourself sitting inside the arena with the exam in front of you; you are all prepared to begin. Because you are calm and alert you recognize the answers with little effort.			
13. Imagine yourself feeling very pleased for having finished the exam on time and being able to review it before handing it in.			
14. Imagine yourself very happy and rewarding yourself for having taken the State Board exam successfully.	____	____	____
15. In response to each number from 10-20, you will gradually open your eyes completely, feeling alert and very clear minded, refreshed and relaxed, happier and better than ever before.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

GOAL: To visualize yourself taking the State Board of Nursing Exam successfully.

This exercise was utilized in a non-credit nurses workshop. Student comments and response step evaluation are included in Chapter 5

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

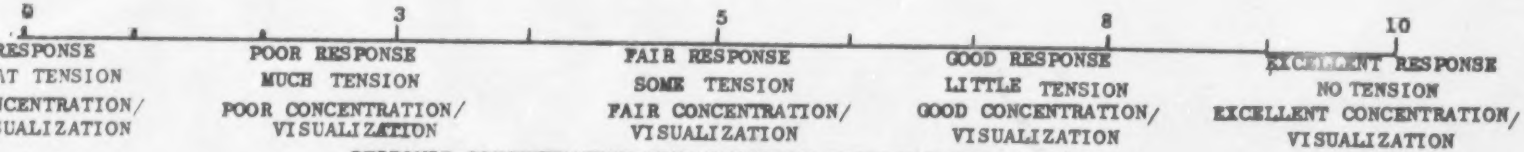


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEPS				
1. Close eyes, tighten muscles.				
2. 10-15 breaths, "pot belly".				
3. Fingers relaxed.				
4. Feel wrists, forearms, biceps.				
5. Feel shoulders, neck, head.				
6. Feel back, chest, stomach.				
7. Feel hips, thighs, calves, and feet.				
8. Hand under chin. Relaxed, 20-10.				
9. Feel good taking exams.				
10. Long Beach Arena. Walk inside, visualize everything.				
11. Confident, taking your exam, rested.				
12. Inside arena, exam in front of you.				
13. Feeling pleased, finished exam, reviewed it.				
14. Happy having taken State Board exam.				
15. Number 10-20, open eyes, alert, refreshed, happier.				
TOTALS				

Tension/Relaxation Series Example

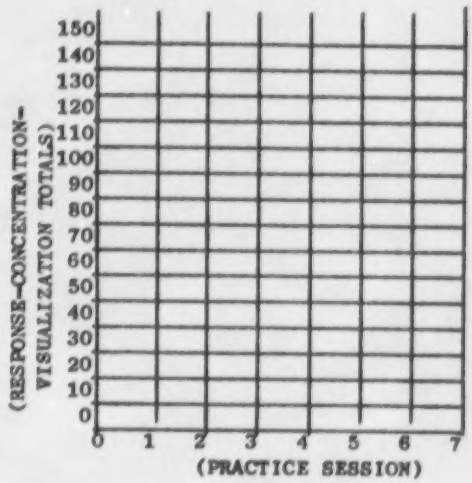


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the data of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the S P C exercise. Use the same 0-10 scale as before. _____

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal. You are fortunate to live in the age of the cassette revolution.

TENSION/RELAXATION SERIES

M.C.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	2/23/72	79
2.	2/25/72	109
3.	2/26/72	123
4.		
5.		
6.		
7.		

Although the curves on the graph were not straight lines, their general pattern was "up". It is quite possible that the desire to "see" progress affects the next practice session positively.

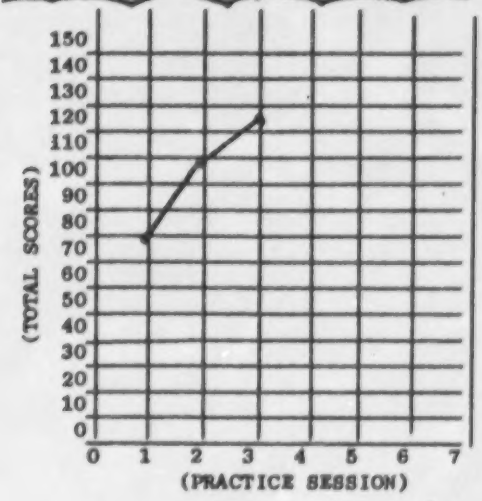
E.S.

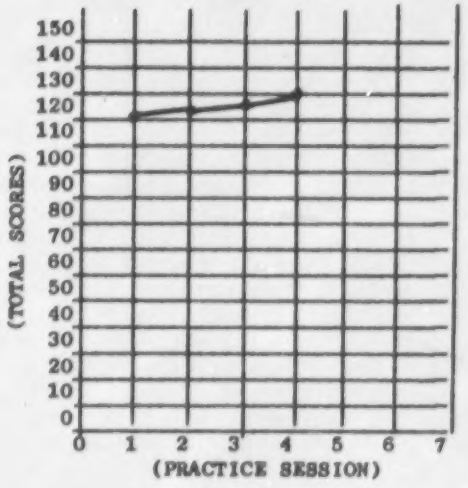
	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.		120
2.		124
3.		125
4.		130
5.		
6.		
7.		

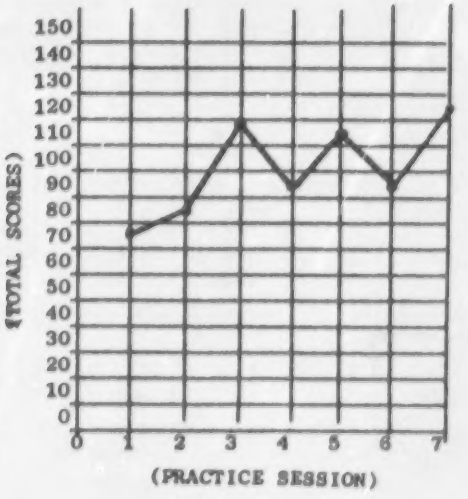
A.T.

	DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	4/5/72	77
2.	4/12	85
3.	4/13	120
4.	4/14	95
5.	4/15	115
6.	4/16	95
7.	4/17	124

Tension/Relaxation Series Example







TENSION/RELAXATION SERIES

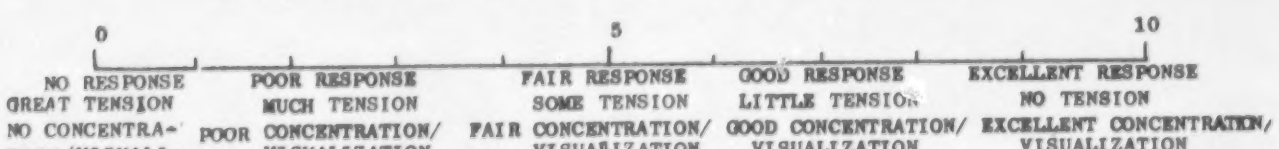
GOAL: Imagine yourself successfully enjoying your studying.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Hands together, palms facing.	____	____	____
2. Breath a bit faster, keep eyes fixed on thumbs.	____	____	____
3. Open hands, look into tunnel.	____	____	____
4. Close eyes, imagine yourself walking through... count steps.	____	____	____
5. Hands on chin, relaxed feeling.	____	____	____
6. Walking out of tunnel, into warm sunlight.	____	____	____
7. Picture self taking beverage prior to relaxing.	____	____	____
8. Imagine yourself in your favorite place of study at home.	____	____	____
9. Visualize all your studying tools (table, chair, lighting, fixture, books, notes, writing materials, etc.).	____	____	____
10. Imagine yourself confident in approaching your studies; (because you realize that each time you study you bring to it the sum total of all your knowledge.	____	____	____
11. Imagine yourself calm, eager and alert while studying; (you are in this state of mind because you realize that you have done all the necessary preparations).	____	____	____
12. Imagine yourself successfully completing your studying; (you feel good about your accomplishment and realize that the greatest effort was just in getting started).	____	____	____
13. Imagine yourself taking a break; (you are rewarding yourself for having studied effectively and productively).	____	____	____
14. SHORTCUT: In response to each number from 20-10, your mind and thoughts become more and more concentrated as you once again imagine the above scenes in response to steps 8-13.	____	____	____
15. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

The reference to several sensory perceptions is made to enable the student to associate the affective learning which he considers pleasant with the goal, which up to now, may or may not have been considered pleasant or acceptable.

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE
(R.C.V. SCALE)

TENSION/RELAXATION SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEP:				
1. Palms together.				
2. Breathing, eyes on thumbs.				
3. Open palms, tunnel effect.				
4. Close eyes, walk through tunnel.				
5. Hands on chin, relaxed.				
6. Walk into warm sunlight.				
7. Take beverage, relaxing.				
8. Favorite study place at home.				
9. Visualize study tools (table, etc)				
10. Confident in studies.				
11. Studying eager and alert.				
12. Successfully completing studying.				
13. Taking a break, rewarding.				
14. SHORTCUT: 20-10 countdown.				
15. 10-20, open eyes, refreshed, happy.				
TOTAL				

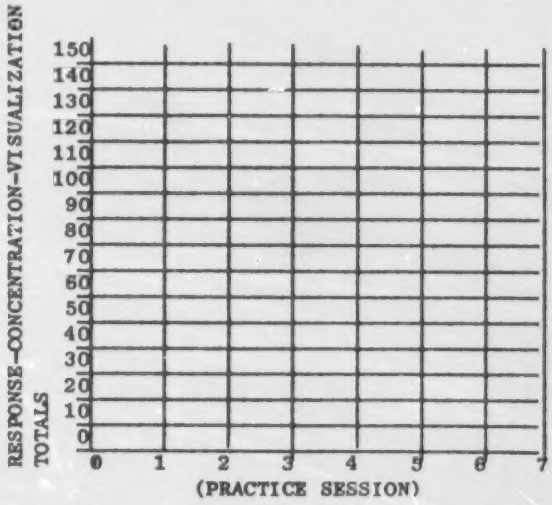
In the event a person feels uncomfortable in a tunnel, the term "or doorway", should be added for the student to choose as an alternative. The effect of words is heightened tremendously as the student achieves Self-Programmed Control.

Tension/Relaxation Series Example

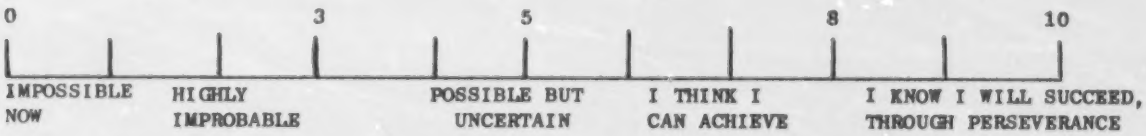
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the data of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATE OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the SPC exercise. Use the same 0-10 scale as before._____



Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

Tension/Relaxation Series Example

EAST LOS ANGELES COLLEGE
PROJECT U.S.T.E.D., TITLE III
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)
S. Raymond Mireles, Instructor
MUSCLE TENSION/RELAXATION

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS											
	A.,J.	C.,MM.	C.,ML.	G.,C.	G.,E.	P.,L	R.,M.	R.,E.	R.,B	S.,E.	T.,A.	V.,M.
1. Hands together, palms facing.	10	10	10	10	10	5	10	10	5	5	10	8
2. Breath a bit faster. keep eyes fixed on thumbs.	10	10	10	8	10	5	9	10	5	10	10	8
3. Open hands, look into tunnel, or hallway.	10	10	10	10	10	8	9	10	10	8	10	10
4. Close eyes, imagine yourself walking through...count steps.	10	9	10	10	10	8	8	10	5	5	10	10
5. Hands on chin, relaxed feeling.	10	10	10	10	10	5	9	10	6	10	8	10
6. Walking out of tunnel, into warm sunlight.	10	8	10	5	10	10	8	10	5	10	8	10
7. Picture self taking beverage prior to relaxing.	10	6	10	5	10	0	8	8	8	10	5	8
8. Imagine yourself in your favorite place of study at home.	10	8	10	5	10	10	9	8	8	10	10	10
9. Visualize all your studying tools (table, chair, lighting, fixture, books, notes, writing materials, etc.).	10	8	8	5	8	10	8	8	8	10	10	10
10. Imagine yourself confident in approaching your studies; (because you realize that each time you study, you bring to it the sum total of all your knowledge).	10	8	8	5	8	10	10	8	8	10	10	5
11. Imagine yourself calm, eager and alert while studying; (you are in this state of mind because you realize that you have done all the necessary preparations).	10	6	0	5	8	10	8	0	8	10	10	5
12. Imagine yourself successfully completing your studying; (you feel good about your accomplishment and realize that the greatest effort was just in getting started).	10	8	0	5	8	10	9	0	8	10	8	10
13. Imagine yourself taking a break; (you are rewarding yourself for having studied effectively and productively.)	10	8	10	5	STARTED COUGHING	8	8	0	8	10	5	10
14. SHORTCUT: In response to each number from 20 to 10, your mind and thoughts become more and more concentrated as you once again imagine the above scenes in response to steps 8-13.	8	4	10	5	LOST CONCENTRATION	10	9	0	7	3	5	10
15. In response to each number from 10 to 20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.	8	6	10	5		10	9	0	8	3	5	8
TOTALS	146	119	126	98	112	119	131	92	107	124	124	132
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED	5	6	4	4	2	2	4	5	3	2	7	2

59

Tension/Relaxation Series Example

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course) PAGE 2
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
TECHNIQUE: Muscle Tension/Relaxation

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	B., H.	E.,B.	G.,A.	H.,E.	M.,E.										
1. Hands together, palms facing.	9	10	8	8	10										
2. Breath faster, eyes on thumbs...	9	10	8	10	7										
3. Open hands, look into tunnel...	8	10	10	10	10										
4. Close eyes, walking and counting...	10	10	10	10	10										
5. Hands under chin, relaxed.	10	10	10	10	8										
6. Walking out of tunnel,...sunlight.	9	10	10	10	9										
7. Taking beverage prior to relaxing.	9	8	10	10	7										
8. Favorite place of study at home.	9	10	10	10	9										
9. Visualize all studying tools.	10	10	10	8	8										
10. Confident in approaching studies.	10	10	8	8	8										
11. Calm, eager and alert while studying.	9	10	8	8	8										
12. Successfully completing studying.	10	10	10	8	8										
13. Imagine taking a break.	10	8	10	10	7										
14. Shortcut: response to numbers 20-10.	10	10	10	10	10										
15. Response to numbers 10-20.	8	10	10	10	0										
TOTAL	140	146	142	140	119										
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED	3	6	5	6	4										

60

97

98

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Tension/Relaxation Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES Tension/Relaxation

GOAL: To visualize yourself teaching SPC and enjoying the resulting rapport at a New Year's Party.

RESPONSE STEPS DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS						
	A.C.	R.C.	C.N.	A.P.	M.P.	J.R.	B.Z.
1. Fingers together touching nose.	10	10	10	10	8	10	10
2. Arms down to table (fingers together).	8	3		0	5	10	6
3. Arms up, separate hands.	8	4	10	0	8	10	10
4. Close hands (separate fingers).	5	10		0	5	8	0
5. Relax hand and arm.	5	8		8	8	10	10
6. Visualize familiar restaurant.	8	10	4	10	8	7	10
7. Taste of salt.	8	3	7	10	0		10
8. Taste of lemon.	8	0	10	10	0		10
9. Discussion at party.	5	10	7	8	5	10	8
10. Explain SPC and pendulum technique.	8	10	6		8	10	6
11. See yourself leading a session following written outline.	8	10	7		5	8	5
12. See yourself praised by friends who are impressed with your ability.	5	10	8		8	10	10
13. Visualize taste of salt, lemon, toast of New Year	8	5	8	10	0		6
14. Count 20 to 10. At ten see yourself smooth, effective.	5	10	10	10	8	5	10
15. Count 10-20. At 20 open eyes, feel refreshed.	5	10	10	10	10	10	10
TOTAL	104	113	97	86	86	108	121

The levity which may be inherent in the choice of response steps should not disguise the effectiveness of the overall approach. Several of these Chicano faculty members have since taught this course. All remain enthusiastic of the approach. For whatever the reason the course presentation is occurring, the student is the winner in these plans.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Tension/Relaxation Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES Tension/Relaxation

GOAL: To visualize myself enjoying conversation.

RESPONSE STEPS DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS						
	B.Z.	F.G.	A.C.	J.R.	M.P.	R.C.	O.P.
1. Both arms at same level.	10	10	10	10	10	10	10
2. Turn hand over.	10	10	10	10	10	10	10
3. Open hand.	10	10	10	10	10	10	10
4. Heavy weight on left arm.	10	8	10	8	8	10	8
5. Heavy dictionary on left arm.	10	6	10	8	8	10	8
6. Visualize rope on right hand.	8	6	5	5	8	5	5
7. Right hand moves up.	10	6	5	5	5	5	8
8. Right arm more and more rigid.	10	6	8	8	8	3	8
9. Visualize arm a bar of steel.	10	6	8	10	10	7	7
10. Arm relaxes and drops.	9	8	8	10	8	5	8
11. Visualize yourself talking to brother, sister, or good friend.	5	8	8	8	10	10	8
12. Talking to friends and a stranger.	6	9	8	5	10	5	8
13. Talking to a small group of rap session strangers.	8	8	8	5	10	10	8
14. Talking to a large group of strangers.	10	8	10	8	10	10	8
15. You are being congratulated by friends and relatives for your communicability.	10	8	8	8	10	8	8
TOTAL	146	129	128	128	130	118	122

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
(SPC MOTIVATIONAL COURSE) Instructors' SPC Workshop

Tension/Relaxation Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
SERIES: Tension/Relaxation

GOAL: To check out physical response and to relax.

RESPONSE STEPS DESCRIPTION OF STEPS	STUDENT'S INITIALS J.R.	C.N.	M.P.	O.P.
1. Right arm up on table, tingling sensation	8	8	3	4
2. Fingers to close, fist tighten.	9	5	10	6
3. Arm rises.	7	0	10	10
4. Hand, arm relax.	5	8	10	9
5. Body relaxes.	5	10	10	7
TOTAL	34	31	43	36

This exercise took place near the end of the 5 week workshop. On a 50 point maximum, the chart reflects the response of 4 instructors to the response steps.

Since instructors are often finding themselves under pressure in anxiety-creating situations, the usefulness of these exercises is not confined solely to students. In fact, the ready acceptance of the approach by faculty is attested to by the Faculty Class Response step evaluation results. The most recent faculty class results are those from the July, 1973 Education Professions Development Act (EPDA Workshop) included at the end of each series. Several participants indicated that they did not fully appreciate the basic content of this quide until they experienced the exercises and applied the concepts to their own lives.

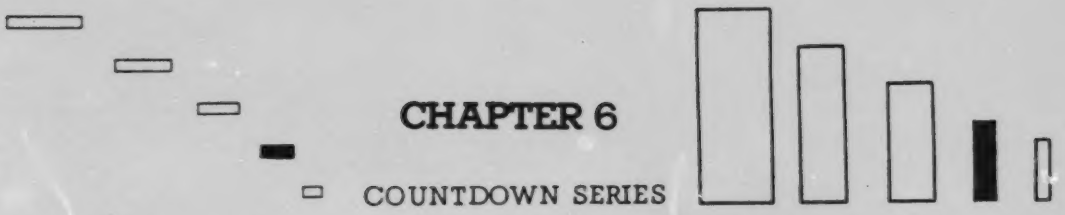
EPDA WORKSHOP
July, 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Class Response-Step Evaluation form
INSTRUCTOR: S. RAYMOND MIRELES
SERIES: Tension/Relaxation
GOAL: IMAGINE YOURSELF COMPLETING OR ENJOYING YOUR STUDIES

July, 1973 EPDA Institute Results

DESCRIPTION OF STEPS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	L.G.	O.J.	L.J.	R.L.	R.M.	M.M.	F.M.	J.M.	P.R.	J.R.	A.S.	A.T.				
1. Palms, together.	9	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
2. Breath faster, eyes on thumbs.	9	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	8	10	9	10				
3. Open hands, tunnel.	8	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	10	10	5	10				
4. Close eyes, walking, count steps	10	9	10	5	10	10	10	8	10	8	10	9	10	10	10	10	7	10				
5. Chin, relaxed.	10	7	10	10	9	10	10	8	10	6	10	9	8	10	10	8	5	10				
6. Tunnel, warm sunlight.	10	7	10	10	10	10	9	9	10	7	10	10	8	10	10	7	7	10				
7. Beverage.	9	8	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	8	10	10	7	9	8				
8. Study at home.	10	7	10	10	10	10	9	5	10	8	8	10	9	10	10	8	8	9				
9. Studying tools.	10	8	10	10	10	10	9	10	10	8	8	10	9	10	10	8	8	8				
10 Confident in studies.	10	9	10	10	10	10	8	8	10	8	8	10	9	10	10	8	10	8				
11. Calm, eager and alert while Studying.	9	7	10	10	10	10	9	8	10	8	10	10	9	10	8	8	9	8				
12 Completing studying.	8	5	10	10	10	10	9	8	10	10	10	10	9	9	10	8	10	8				
13 Taking a break.	9	5	10	10	10	10	0	8	10	10	10	10	9	10	10	8	10	9				
14 Shortcut: steps 8-13.	9	6	10	10	10	10	8	8	8	9	8	10	10	10	10	8	10	6				
15 10-20, more relaxed.	10	6	10	10	10	10	9	8	10	9	8	10	10	10	10	7	10	8				
FINAL SESSION TOTALS	139	112	150	145	149	150	129	128	144	129	140	146	138	149	146	125	127	132				
PRACTICE SESSION TOTALS																						
SPC (cassette) Session #3	139	112	150	145	149	150					140	146	138									
SPC (cassette) Session #2	125	102	150	145	149	148				129	140	144	127									
SPC (classroom) Session #1	116	85	150	75	148	146	129	128	144	129	130	139	117	149	146	125	127	132				

64



CHAPTER 6

COUNTDOWN SERIES

PRESENTATION:

The instructor is able to proceed directly to counting in the effort of assisting the student to achieve his goal. The student has already practiced this manner of achieving his goal. This practice has taken place after each preceding series. By this time in the course, he requires relatively little effort to respond to words. The selection of response steps again varies with the need. The reassuring monotone (between numbers) should be used.

The countdown exercise provided as an example was developed with the intent of supplementing and modifying homework in Studying Effectively.* The total time involved in the exercise ("Taking Test #2 Confidently") was about seven minutes. The counting and monologue proceeded thus:

> "20 - 19 - 18 - you are feeling alert, confident - 17 - 16. Now concentrate on the feeling of confidence which you've experienced many times before. Visualize yourself writing, 'I do have ability...15 - 14, etc.'"

It is not recommended that this exercise be used until the student has had an opportunity to practice this approach earlier within the context of another series. We refer, of course, to the student who requires time and cumulative reinforcement to develop vivid imagery. Many successful persons, including teachers, find it difficult to accept the need for such practice. They will tend to confuse the gadgetry itself with the role that such items play in assisting the student to accomplish vivid visualization readily and with a minimum of effort. Cassettes are helpful.

COUNTDOWN SERIES EXAMPLES:

These examples reflect a lessening of emphasis on steps involving non-classroom activity. The class at this point was rather heavily immersed in the book 30 Days To A More Powerful Vocabulary and related vocabulary studies.

---

* Wrenn & Larsen, Stanford University Press, 1955

Countdown Series Example

East Los Angeles College
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

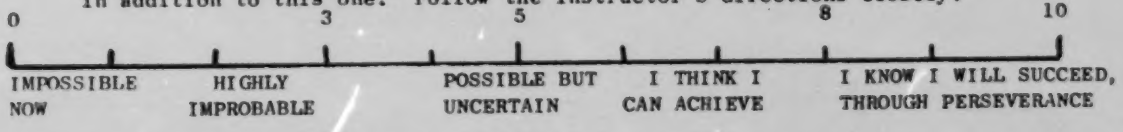
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisible in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal._____

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 6 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

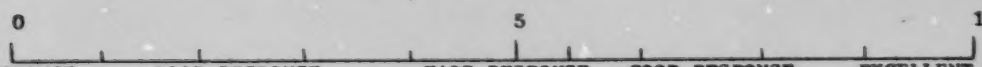
GOAL: Visualize taking test #2 feeling confident.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10) #1	#2	#3
1. Count 20-16, feel confident, alert, highly concentrated mood.	____	____	____
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."	____	____	____
3. Count 15-11, visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."	____	____	____
4. Count 10-6, visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.	____	____	____
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.	____	____	____
6. Count on your own, at any number between 5 and 20, open eyes, feeling good, relaxed, refreshed.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

Step 2 was inserted to offset the statement listed in the booklet "Studying Effectively", P.23, which states: "Face the situation realistically. Find out whether you have college ability..."

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

PRACTICE SESSION #4 #5 #6 #7

R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE
(0-10)

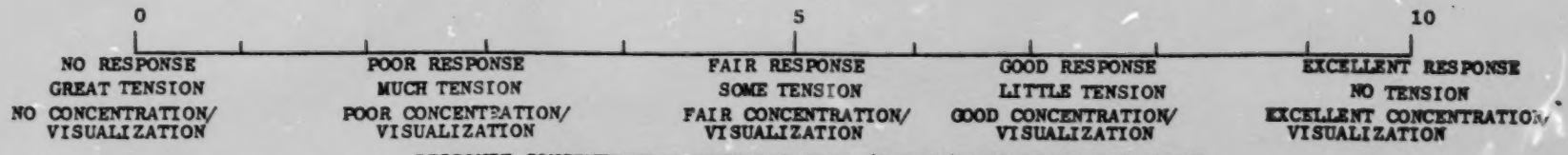
RESPONSE STEPS

1. 20-16, confident alert, highly concentrated.
2. Visualize writing "I have ability and will succeed."
3. 15-11, visualize writing "I will enjoy test as a competitive game."
4. 10-6, focus on answers, do not think of self.
5. 5-1, taking the test, feel confident, alert, proud.
6. Any number between 5-20, open eyes, feel good, relaxed, refreshed.

TOTAL

Countdown Series Example

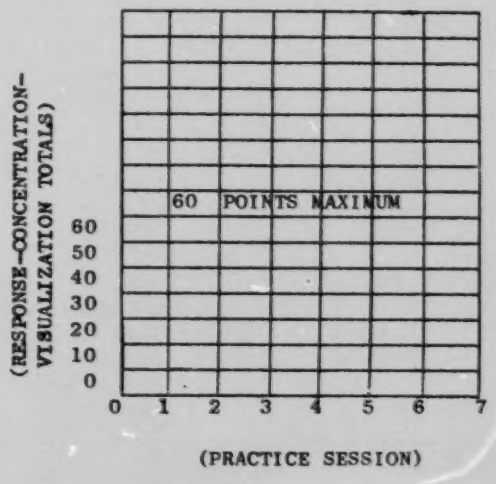
Note that in Step 1 the instructor is doing the counting. In Step 6, the student is doing the counting.



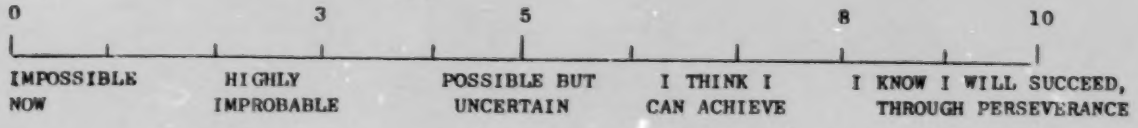
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-60) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-60)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the S P C exercise. Use the same 0-10 scale as before. _____



Summary:

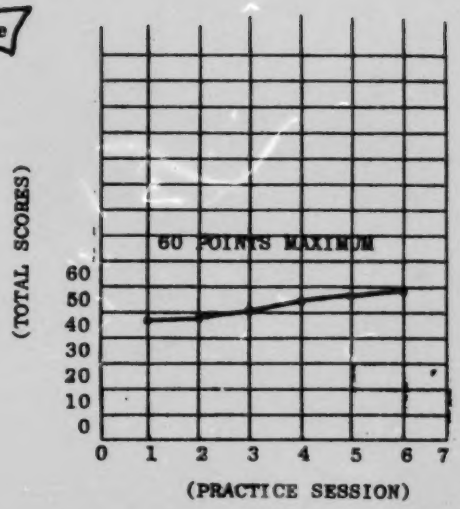
Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulation and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal. You are fortunate to live in the age of the cassette revolution.

COUNTDOWN SERIES

Countdown Series Example

M.C.

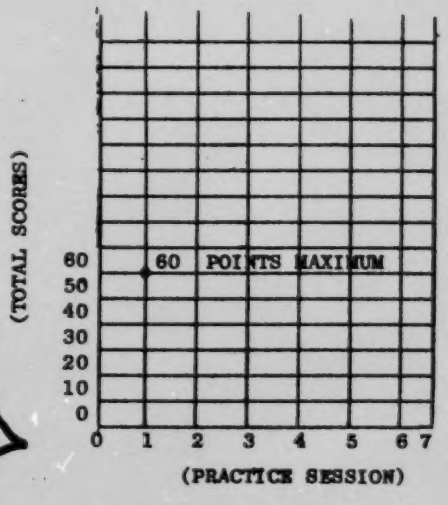
DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	47
2.	48
3.	50
4.	53
5.	56
6.	58
7.	



E.S.

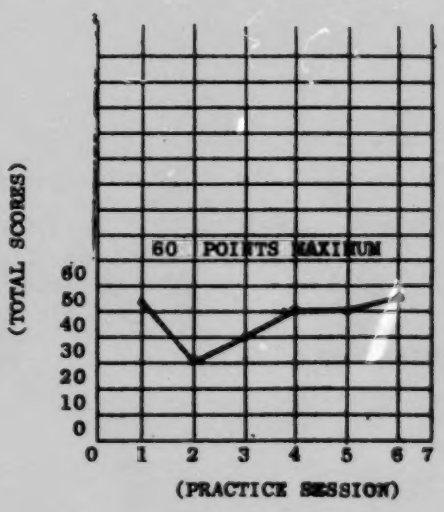
DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	60
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

This student apparently did not feel further countdown practice was necessary.



A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	53
2. 5/4/72	30
3. 5/5/72	40
4. 5/6/72	50
5. 5/7/72	50
6. 5/8/72	55
7.	



193

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
Series: Countdown

Countdown Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS														
	A.,J.	A.,A.	B.,H.	C.,M.M.	C.,B.	C.,R.	C.,M.	C.,M.	C.,ML	E.,B.	G.,A.	G.,C.	G.,E.	H.,E.	H.,M.
1. Count 20-16, feel confident, alert, highly concentrated mood.	10	8	10	8	8	5	8	8	10	10	10	10	8	10	10
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10
3. Count 15-11, visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."	10	10	9	6	10	7	8	10	10	10	10	8	8	10	10
4. Count 10-6, visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.	10	8	8	9	8	8	10	9	5	8	8	5	10	10	8
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.	10	10	7	8	10	8	10	8	5	8	8	5	10	10	10
6. Count on your own, at any number between 5 and 20, open eyes, feeling good, relaxed, refreshed.	10	10	8	8	10	5	10	8	10	10	8	10	10	8	10
TOTAL	60	56	52	47	56	41	56	53	50	56	54	46	56	58	58
NUMBER OF SESSIONS PRACTICED	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

71

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT USTED
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Psychology 22 (SPC Motivational Course)
INSTRUCTOR: S. Raymond Mireles
Series: Countdown

Countdown Series Example

Class Response-Step Evaluation Form

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS																								
	A,J	A,A	B,H	C,M	C,B	C,R	C,M	C,M	C,M	E,B	G,A	G,C	G,E	H,E	H,M	J,M	M,E	P,L	R,M	R,E	R,B	S,E	T,A	V,C	V,M
1. 20-16, confident, alert highly concentrated.	10	8	10	8	8	5	8	8	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	10	8	5	10	8	8	10
2. Visualize writing "I have ability and will succeed."	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	10	8	8	10	10	8	10
3. 15-11, visualize writing, "I will enjoy test as a competitive game."	10	10	9	6	10	7	8	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	8
4. 10-6, focus on answers, do not think of self.	10	8	8	9	8	8	10	9	5	8	8	5	10	10	8	10	10	10	9	10	8	10	7	5	10
5. 5-1, taking the test, feel confident, alert, proud.	10	10	7	8	10	8	10	8	5	8	8	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
6. Any number between 5-20, open eyes, feel good, relaxed, refreshed.	10	10	8	8	10	5	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10
TOTAL	60	56	52	47	56	41	56	53	50	56	54	46	56	58	58	56	60	60	59	53	50	60	53	47	56
NUMBER OF PRACTICE SESSIONS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

EPDA WORKSHOP
July, 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Class Response-Step Evaluation form
INSTRUCTOR: S. RAYMOND MIRELES
SERIES: COUNTDOWN
GOAL: FEELING CONFIDENT

July, 1973 EPDA Institute Results

DESCRIPTION OF STEPS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	L.G.	L.J.	O.J.	R.L.	F.M.	J.M.	M.M.	R.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.				
1. Count 20-16, feel confident, alert highly concentrated mood.	9	10	10	10	10	10	7	8	10	8	10	9	10	10	8	6	10	9				
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."	10	10	10	8	10	10	7	10	10	9	9	10	10	10	7	5	8	9				
3. Count 15-11, Visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."	9	9	10	10	10	10	6	10	10	9	10	10	10	10	5	8	7	9				
4. Count 10-6, Visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.	8	8	10	8	10	10	6	10	9	9	9	9	10	10	5	2	8	9				
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.	9	7	10	10	10	10	6	10	9	9	9	10	10	10	5	6	10	8				
6. Count on your own, at any number between 5-20, open eyes, feeling good, relaxed refreshed.	10	8	10	10	10	10	6	10	9	9	9	10	10	10	5	3	10	9				
FINAL SESSION TOTALS	55	52	60	56	60	60	38	58	57	53	56	58	60	60	35	30	53	53				
PRACTICE SESSION TOTALS																						
SPC (cassette) Session #3	55	52	60	56	60	60				53	56		60	60								
SPC (cassette) Session #2	49	48	60	48	60	59				53	54		60	60								
SPC (class) Session #1	47	55	60	39	60	55	38	58	57	52	53	58	59	48	35	30	53	53				

CHAPTER 7

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

AN ANALYSIS:

The Pendulum/Countdown exercises reflect maximal self-direction with minimal instructor and response-step dependence. As indicated in our model (P. 89), the ultimate goal of Self-Programmed Counseling is to enable our student to develop Self-Programmed Control by merely focusing on the appropriate thought. Lecron* - whose postulates were utilized in creating this series - describes a very similar activity as an effective means of "communicating with the subconscious." Since the broad major goal is to assist in the development of both personal and scholastic success factors, the instructor's role in this final series should be viewed as one of assisting the student to utilize as many educational tools and as much scholastic feedback as reinforcement as quickly as possible.

PRESENTATION:

The same procedures followed previously also apply to this series. In this exercise, after the steps were reviewed, the class was directed to begin the exercise.

> "Focus on the pendulum, as you have before. Without my words, direct it to move as you wish but you know the difference between an automatic response resulting from visualization and a voluntary decision. It will react to your thought.
>
> "When you see these subtle movements, close your eyes, count backward, silently reinforce your ability to concentrate. At ten, begin seeing the goal begun. See yourself vividly, confidently, relaxed proceeding towards your goal.
>
> "You will continue counting to one, review every step of the final. Picture yourself confident, feeling good having done well on your examination.
>
> "You should then count from one to twenty. At a number of your own choosing open your eyes, feeling exhilarated, determined, confident. You have five minutes."

---

* Lecron, Leslie M., Self-Hypnotism. New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1969

The class was assigned this exercise one week before the final exam was scheduled. It was also carried out the day of the final. As another study inducement the class was then promised that they would be able to see their final exam scores the day of the final exam if they wished to wait for them. Such immediate feedback was made possible by a 3M test scorer purchased by USTED for courses such as these.

The day of the final examination all but two of the students in class waited for their results. The final consisted principally of 150 multiple choice questions. Since each question on the final referred a student to the page in the booklet where the answer could be found, the majority of the students reviewed every question they had missed even though it required an extra hour of post-semester time.

A typical question on the final exam would appear thus:

"11. An instinctive feeling of aversion or dislike:
(a) weltschmerz; (b) antipathy; (c) compunction;
(d) ennui (89T)"

Eighty-nine T (89T) refers to page 89 of the book Thirty Days to a More Powerful Vocabulary*. The automatic scorer marks the incorrect answer on the answer sheet and types out the total score of incorrect answers at the top. Since the small number of students who might be tempted to change answers are unable to change the typed score and marking, it is possible for the instructor to record the totals at a more propitious moment. It should be noted that this method of turning the exam into a reinforced learning tool requires that the instructor collect the answer sheets twice and the final exam at least once.

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES EXAMPLE:

The use of this single, brief exercise reflects the decrease in dependency and time spent on SPC response steps by the students. This was alluded to in Chapter 2. This decrease in the number of response steps as the semester progresses is referred to in Chapter 2 (P. 14).

The opportunity to apply the normal Class Response-Step Evaluation was lost in the rush of final exam week. However, the RCV Effectiveness Scale results turned in by the EPDA Workshop participants is included.

---

* Funk and Lewis. New York: Pocket Books, 1970

Pendulum/Countdown Series Example

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

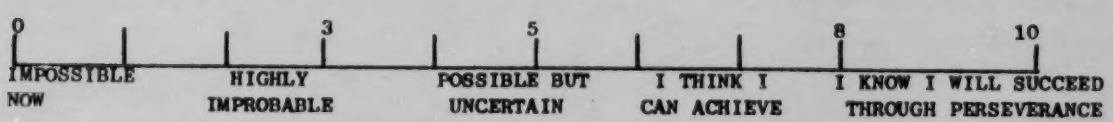
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 4 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



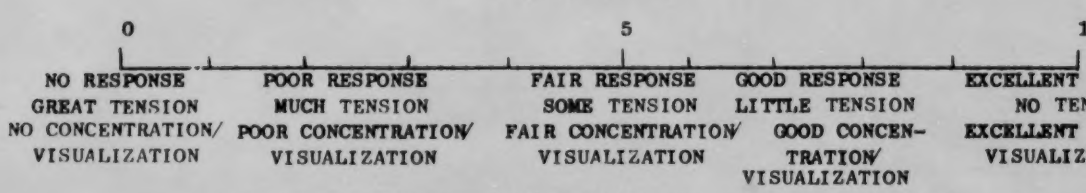
IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

GOAL: Visualize yourself taking finals confidently.

	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
RESPONSE STEPS			
1. Focus on pendulum, see it move as you direct. Close eyes as soon as you have seen it move to the circle of your choice.	___	___	___
2. Count down from 20-10; stop at 10, visualize goal being started systematically.	___	___	___
3. Count down 10-1; stop at 1, visualize yourself accomplishing your goal, feeling good.	___	___	___
4. Count to any number 1 to 20; open eyes feeling confident, invigorated, relaxed.	___	___	___
TOTAL	___	___	___

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

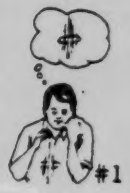


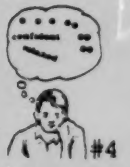
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE
(R.C.V. SCALE)

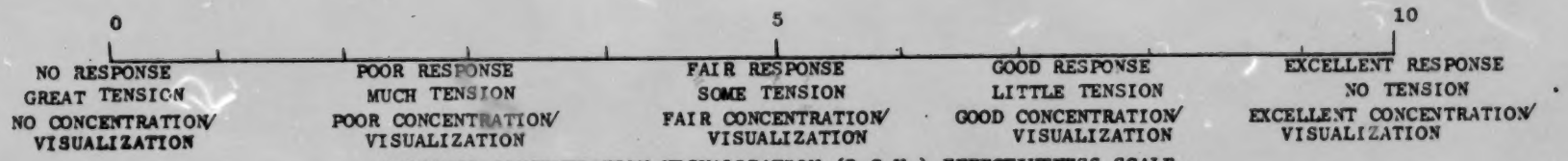
PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0–10)				
RESPONSE STEPS				
1. Pendulum moves as you direct. Close eyes, it moves to circle of your choice.	____	____	____	____
2. 20–10; stop at 10, goal starts systematically.	____	____	____	____
3. 10–1; stop at 1, accomplish goal, feel good.	____	____	____	____
4. Any number 1 to 20; open eyes, feel confident, invigorated, relaxed.	____	____	____	____
TOTAL	____	____	____	____

Pendulum/Countdown Series Example



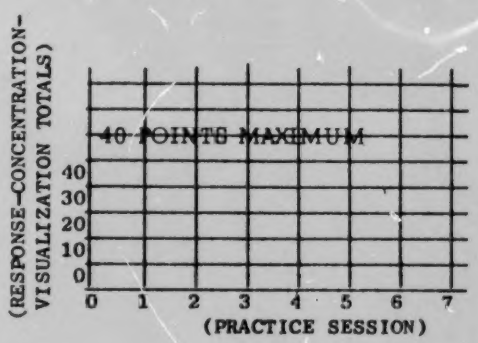




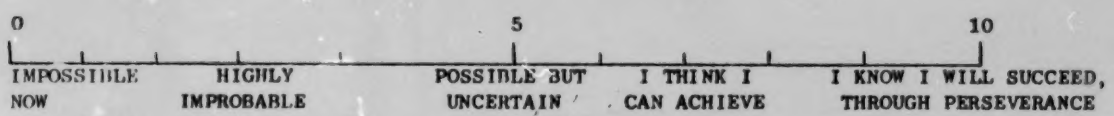
RESPONSE–CONCENTRATION–VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-40) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-40)
1._____	_____
2._____	_____
3._____	_____
4._____	_____
5._____	_____
6._____	_____
7._____	_____



4. Rate yourself again, one week later using the same scale as you did on Part B, on how you feel about your goal now that you have gone through the S P C exercise. Use the same 0-10 scale as before. _____



Summary:

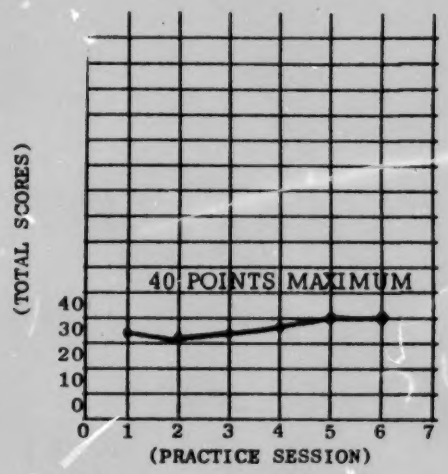
Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal. You are fortunate to live in the age of the cassette revolution.

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Pendulum/Countdown Series Example

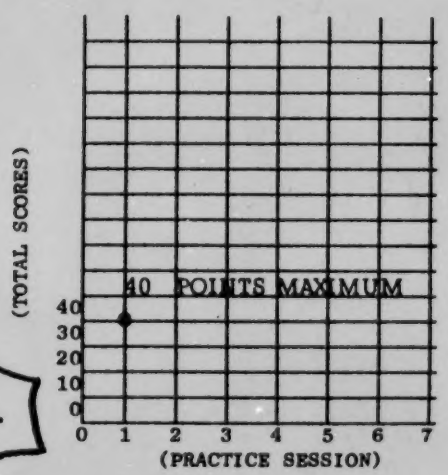
M.C.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0-40)
1. _____	34
2. _____	33
3. _____	34
4. _____	37
5. _____	40
6. _____	40
7. _____	



E.S.

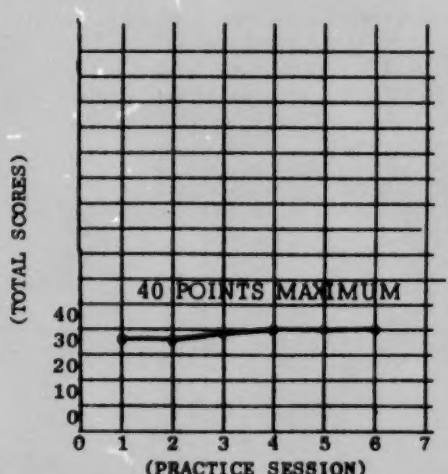
DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0- 40)
1. _____	40
2. _____	
3. _____	
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	



These students performed well on the final examination. M.C. turned in a sparkling 86% on a 150 question final exam. It was based primarily on 30 Days to a More Powerful Vocabulary. E.S. missed only 2 questions, while A.T. missed a total of 41

A.T.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTAL (0- 40)
1. 5/31/72	36
2. 6/1	36
3. 6/2	38
4. 6/3	40
5. 6/5	40
6. 6/6	40
7. _____	



EPDA WORKSHOP
July, 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Class Response-Step Evaluation form
INSTRUCTOR: S. RAYMOND MIRELES
SERIES: Pendulum/Countdown
GOAL: VISUALIZE YOURSELF ACCOMPLISHING YOUR GOAL

July, 1973 EPDA Instructor Institute Results

DESCRIPTION OF STEPS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	O.J.	L.J.	R.L.	F.M.	J.M.	M.M.	R.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.
Response Steps:																	
1. Focus on Pendulum; see it move as you direct. Close eyes as soon as you have seen it move to the circle of your choice.	9	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	8	10	10	10
2. Count down from 20-10; stop at 10, visualize goal being started systematically.	9	10	10	10	10	10	8	9	9	8	7	10	10	7	8	5	8
3. Count down 10-1; stop at 1; visualize yourself accomplishing your goal, feeling good.	9	9	10	10	10	10	7	10	9	8	8	10	10	7	8	0	8
4. Count to any number 1 to 20; open eyes feeling confident, invigorated, relaxed.	9	9	10	10	10	10	8	10	9	9	7	10	10	7	10	0	8
FINAL SESSION TOTALS	36	38	40	40	40	40	33	39	35	35	30	40	40	29	36	15	34
PRACTICE SESSION TOTALS																	
SPC(cassette) Session #3	36	38	40	40	40	40			35			40	40				
SPC(cassette) Session #2	33	38	40	30	40	34			35			40	40	29			
SPC(classroom) Session #1	27	36	40	20	40	28	33	39	35	35	30	39	40	17	36	15	34

CHAPTER 8

SELF-PROGRAMMED COUNSELING AND SELF-PROGRAMMED CONTROL COURSE DEVELOPMENT

HISTORICAL DEVELOPMENT

The development of the Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control Course now offered as Psychology 24 and Mexican-American Studies 24, "Scholastic and Personal Development," traces its history back to 1968. That year, East Los Angeles College was funded as a result of an application submitted to the Office of Education under Title III of the Higher Education Act, "Strengthening Developing Institutions." The early definition and expressed need of goal for such a course can be seen in retrospect by reviewing the October 27, 1968, Los Angeles Times article written by John Glenn, titled "Student Help Program - Aim: Find the Causes of Learning Problems." The following quotations are presented verbatim:

> "East Los Angeles College is gearing for an innovative student-help program that will go far beyond tutorial help for those on academic probation. ..
>
> "According to S. Raymond Mireles, professor of zoology and director of the project funded by $100,000 from the U.S. Office of Education, the program, the first of its kind in the United States, is designed not only to cure learning difficulties but to root out the causes, especially among members of minority groups.
>
> "If successful here, the program could become a model for a nation-wide program to help borderline students help themselves.
>
> Focus on Minority Group
>
> "'We are primarily interested in the Mexican-American student,' Mireles explained, 'because he is the one with the greatest need on this campus.'
>
> "However, Mireles pointed out that while specific information on helping Mexican-American students is

expected to be gained from the program, general information of value to all slow-learning students also will be forthcoming.

"It is the general information which may lead to the nationwide project aimed at improving the educational opportunities of all students.

"Although educational equipment will play a large role in the program, Mireles believes the biggest block to learning among minority groups is attitude and this can only be corrected through counseling.

Reason to be Sought

"'There must be a reason why most of the more than 600 students at ELAC on academic probation are Mexican-Americans,' Mireles said.

"'If it is not a question of confidence or a language barrier, then all we have left are the genes.'

"And Mireles, himself a Mexican-American and product of East Los Angeles schools and environment, is not ready to believe the problem is in the genes.

"'The Mexican-American student lacks confidence in himself in a learning situation,' Mireles said. 'He has been involved in too many failures to be easily convinced that he is going to succeed now.

"'The Anglo,' Mireles continued, 'seems to believe he can shape his environment. The Mexican-American, on the other hand, is often overwhelmed by his environment and shaped by it.'

Problem Compounded

"The problem is compounded, Mireles said, by the fact that the Mexican-American student is often unaware that counseling and help is available when he is in academic difficulty.

"'Either that or he is reluctant to seek help,' the professor said...

"'We will be going into their homes also,' Mireles said emphasizing that the program is not limited to the campus.

Easiest Problem

"'The easiest problem to solve,' he said,' would be one of simple coaching or tutoring in a specific subject.

"'If it's simply a matter of an insufficient command of English we can direct the student to an English class. But if it is a cultural problem, the way the student thinks or lack of self-esteem, it becomes more difficult.'

"Mireles believes new aspects to learning problems will be discovered as the project continues and educators will become more aware of what they are dealing with in minority group situations.

"Once the problem has been pinpointed, the equipment comes into play.

"Videotape units and other auto-tutorial devices eventually will be available in the campus Skills Center and a Center of Advanced Instructional Technology...

"Mireles expects to have some measurement of the effectiveness of counseling by the end of this semester.

True Test Delayed

"'By that time we should know if any of the students have been motivated,' he said. 'But a true test of the overall project will not be ready until at least a year after all the equipment is in and operating.'

"Among the expected results are the development of materials and courses to serve as a core program, new testing programs that are 'culture-fair' and the classification of common patterns of learning problems applicable to all students..."

The individual and group counseling experience presented initially was offered on-campus for credit as a ten week Psychology course in the Spring of 1970. This course was also taught at several locations and barrio high schools during the year that funding under Title I Community Outreach was available to the college. Although the course was listed as a Psychology offering, the backgrounds of persons who successfully taught the course

included instructors whose majors ranged from Psychology, Spanish, Chemistry. Physical Education, Art, and Life Sciences. Although the major portion of the format and terminology was developed by the director, individual staff members have contributed their own creativity and refinements to the effort. This has been especially evident in the development of the response steps and series exercises included in this manual.

The manual derives its data primarily from the 1972 Spring semester courses and workshops taught by Carlos Nava and Jesus Romero, Assistant Directors, Oscar Paez, Chemistry, Robert Zuniga, Mexican-American Studies Department, Roberto Chavez, Chairman, Mexican-American Studies Department, and S. Raymond Mireles, Director, USTED. The objective data and student questionnaire compilations are from three classes. Student comments from two credit courses and a nursing student's workshop are also included. Instructor comments have been superimposed next to certain comments to clarify a particular student comment.

It is difficult to acknowledge or distinguish all sources of ideas which resulted in a viable program.* An overt effort has been made to utilize many word combinations known to affect self-esteem for the betterment. The similarity of our message to the children's story of the little train that chugged along saying, "I think I can, I think I can, I know I can" is no coincidence. The seven columns assigned to each exercise for the purpose of recording the results of the students S P C home practice sessions are related to the need for "spaced repetition" espoused by motivational firms and behaviorists. It is not commonly known that Sergei Rachmaninoff, the famous composer, used "spaced repetition" to successfully recover from the debacle which caused him to nearly abandon his career: the First Symphony. One Nikolai Dahl, an expert on autosuggestion, repeated with him night after night, "you can succeed." He regained his confidence, and proceeded to compose the great classic Second Piano Concerto! How different is this approach from ours, where we provide a similar message which is taken home on cassette so that the family has access to a systematic means of producing positive thinking? Can we claim as ours the success made possible by the fact that the course uses the hopeful message of Maxwell Maltz in his book Psychocybernetics? How different is this from biofeedback or systematic desensitization? In truth, this effort represents a real synthesis of known word combinations and ideas packaged in a manner acceptable to educational institutions but also made possible by support at all levels.

Presidential support at the college level has been essential to the success of the program, especially in the early development of this course. The program has not been exempt that from the rough rule of thumb that

---

* Nevertheless, an acknowledgment page is included on page 8 of Chapter 1.

the amount of resistance to new approaches encountered on any campus is directly proportional to the amount of jurisdictional territory upon which one trespasses. It should be acknowledged that we have trampled, at times with heavy foot.

Others will evaluate our contributions in the effort extending beyond SPC course development. Perhaps it shall be found to be that it was due to our good fortune that the staff held the positions of President, Executive Vice-President, and Director of Scholarships in an organization which made it possible to assist students to obtain a cassette recorder in this age of the cassette revolution.* Others may decide that our success was due to the pressing of the Chicano community for solutions and that they gave us their trust. Probably all these factors apply. Whatever the merit of our contribution, this manual is offered to educators in the name of the child of the barrio.

The application for copyright is not meant to restrict the use of this manual. On the contrary, we want it to be as popular as the crisp corn chip, to be consumed by all. It should be replicated, and its source acknowledged, to build pride. After all, history, like the corn chip, has not been kind to the Chicano. The formula, derived from the barrio, filled Anglo coffers but bequeathed to the Chicano the frito bandido. Federal funds made the program possible, so it is fair and fitting that we share with each other this manual. Our joint efforts may then come to be recorded as an unending source of self-esteem for the needy student.

FUTURE RESEARCH IMPLICATIONS

This manual will likely create interest in the research of how educationally disadvantaged (especially Chicano) students learn and cope with attitudinal situations. A perusal of the literature on learning indicates that the SPC exercise and other motivational developments included in this manual deal primarily with instrumental learning rather than classical conditioning. This interpretation is based on the reward inherent in the student's reaction to words. On the other hand, classical conditioning supposedly involves changes independent of reward and punishment. Learning is referred to herein as a relatively permanent change in behavioral tendency which occurs as a result of reinforced practice (Kimble, 1961). Our SPC graphs reflect typical Ebbinghaus learning patterns.

It is not certain whether a zoologist-quasi-administrator should attempt to interpret behavior modifications in psychological

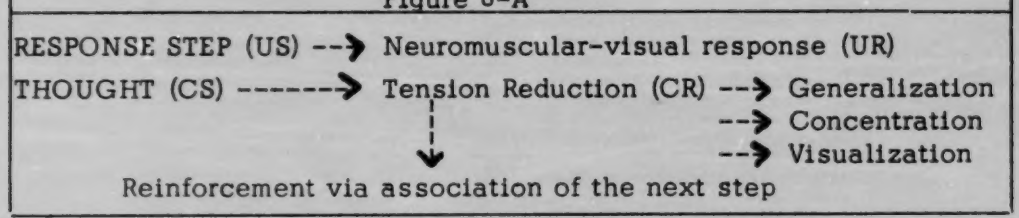
*The Mexican-American Business and Professional Men's Scholarship Association enabled over 400 students to obtain cassette recorders.

terms. The analogy could be made of a migrant fruit picker describing coal mining to coal miners. Whether undertaken as a need to exercise boldness--or because the tasks of aiding the disadvantaged are often offered (or imposed) via psychology departments--it will be assumed that a cursory description in those terms will be of use to both pickers and diggers. Regardless of language used, it is beyond the scope of this publication to relate the many facets of the program to the multitude of learning theories. The more proficient are encouraged to do so.

One learning theory which should be mentioned because of its broad applicability is one of the multiprocess theories, a two-process theory. This theory assumes the position that instrumental learning (conditioning) occurs as a result of reinforcement provided by tension reduction. Figure 8-A (Stimulus-Response) indicates the relationship of the response step to tension-reduction and reinforcement.

SELF PROGRAMMED COUNSELING/CONTROL STIMULUS-RESPONSE STEP

Figure 8-A



In figure 8-A the unconditioned stimulus (US) is the response step; the neuromuscular/visual activity which results is the unconditioned response (UR). The conditioned stimulus (CS) is the thought process which accompanies the US; the conditioned response (CR) is the state of reduced tension generalized to increase concentration and visualization. The generalized effect and association determined by the US and the CS allows vivid concentration-visualization to occur. Note that Tension Reduction (TR, Fig. 8B) = CR = R of the RCV Scale which accompanies each series exercise.

Reinforcement and feedback plays a major role in making the S-R occur. The major reinforcing factors are:

1. The instructor's predictions of activity or sensation to occur do occur within a high probability range.

2. Neuromuscular or visual (feedback) response is experienced in turn making the next US more credible.

3. Concentration, a satisfying state of minimal distraction, is achieved. Depending on the US, it may be vital to tension reduction.

4. Encouragement built into the US will augment the UR and CR making the next US more effective.

5. Improvement in responding after a few practice sessions (spaced repetition) reinforces the CR. The plotting of the graph after each exercise adds additional reinforcement by providing a visual picture of progress.

6. Improvement in achieving broad concepts and the course goals is reinforced by increased verbalizing and improved study habits on the part of the student.

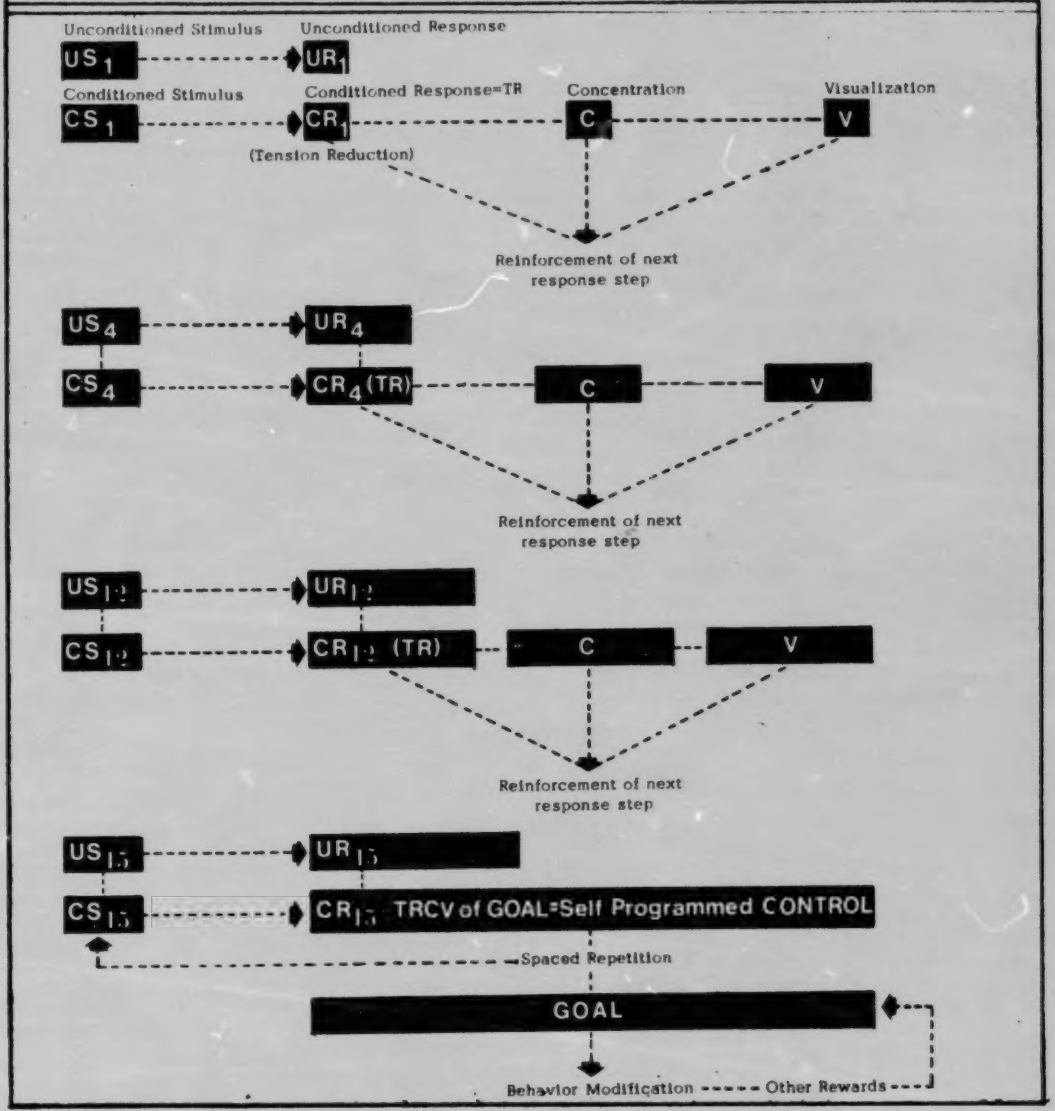
7. Improved performance on tests also aid the behavior modifications. One of the most powerful reinforcers of student behavior on the college campus is the improved grade.

The following paradigm (Fig. 8-B) may be useful in showing the role and changing emphasis between the US, CS, UR, and CR as we proceed from response step 1 (US_1) to response step 15 (US_{15}). In each case, the response step will be the US, the neuromuscular-visual response will be shown as the UR. The thinking (thought process) will be the CS. Tension reduction will be referred to as the CR. The dark bar suggests the change of emphasis which occurs as we proceed from response step 1 (US_1) to response step 15 (US_{15}), Self-Programmed Control (TRCV).

The inference from this idealized pattern of responses is that the US remains constant to the extent that the voice monotone and rate of presentation remain constant. In this exercise, the reinforcement resulting from the CR enables the US and CS of the next response step to create a more pronounced CR. With practice, thought alone can take over completely the role of causing the CR (tension reduction, concentration, visualization) to occur readily and easily through thinking or meditation.

Considerable interest has been focused recently on brain wave studies, particularly alpha wave research related to relaxation (tension reduction). It would be of interest to the scientific community to compare the alpha wave correlation with the student's subjective R-C-V scale evaluations (scores) of their

Self-Programmed Counseling Stimulus-Response Model
--
Tension Reduction-Concentration-Visualization Progression
Figure 8-B



responses to the response steps. It may come to pass that the search for a perfect alpha wave producing system will culminate with an SPC system which will assist the student to produce and measure alpha wave concentration and visualization in an inverse ratio of the ascending staircase mirroring the reverse of figure 2-B.*

This manual will likely stimulate interest in research on this or similar methodology on learning factors, which affect the Chicano

*Chapter 2, page 15, Response Step-Series Time Relationships.

student specifically and the disadvantaged in particular. Although research requires no justification, it should be secondary to the task of helping each and every student achieve the goals of the course. A case in point is the refrain coined by Filosofo Silvestre, which reads:

"Hit the bastard with a bat,
Who substitutes me for his rat."

The sole native one-man department chairman who may have been valiantly assigned the task of resolving the educational problems of the surrounding native populace may wish to make use of the refrain. He may wish to substitute bat with rat (and vice versa) and apply it to the administrator-in-charge of more resources. Such an individual should not concern himself with these expressed reservations concerning research.*

COURSE OUTLINE

The attached course outline of the approved Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control Course "Scholastic and Personal Development" has been cross-indexed with the equivalent course, Mexican-American Studies 24. It is general in nature, thus allowing ample opportunity for the insertion of materials which draw on the Chicano experience when utilized by the Mexican-American Studies Department.

The support and cooperation provided USTED staff by the Chairman and other members of the Psychology Department was vital to the development of this course and in obtaining the approval of this course outline. The members of the Mexican-American Studies Department are currently working closely with Project USTED to develop an SPC course which can serve as a model for other Mexican-American Studies Departments in colleges of the Southwest.

---

*This person could best be described not as a Dean or Assistant Dean but a Gunga Din. It may be apropos for the reader to conjure up a picture of a swarthy defender bugling the alarm in the face of adverse odds. Quite often this person finds himself under attack by natives who do not comprehend or appreciate his need to be within high walls and towers carrying out duties of less than policy-making stature for the lighter-skinned holder of the lease.

Native women often assume these roles and perform as well or better than their male counterparts. The male gender is alluded to for the simple reason that the writer finds it difficult to conjure up a picture of a female Gunga Din in loin cloth sans Maiden Form Bra.

E A S T L O S A N G E L E S C O L L E G E

C O U R S E O U T L I N E

1. DEPARTMENT PSYCHOLOGY

2. SUBJECT NAME AND NUMBER Psychology 24

3. COURSE TITLE Scholastic and Personal Development

UNITS 3

4. PREREQUISITE/S None

5. LECTURE 2 hours; LABORATORY 1 hours; DISCUSSION 1 hours

6. COURSE DESCRIPTION:

(The description of this course as it is to appear in the General Catalog)
The two basic goals of the course are to teach the student (1) a variety of easy-to-learn techniques for improving Scholastic Abilities and making learning more satisfying; and (2) some highly effective ways of dealing with personal problems. The overall effect of the course is to increase the student's self-confidence in both his academic and personal life. Self-Programmed Counseling, a major component of the course, is a systematic means of giving a person greater control (Self-Programmed Control) over his habits, attitudes, and emotions.

7. CURRICULA: (List those curricula which will contain this course)

8. TEXTBOOKS: (List publications which all students are required to use)

Author	Title	Publisher	Date of Edition
Maltz, Maxwell	Psycho-Cybernetics	Wilshire Book Co.	1971
Wrenn & Larsen	Studying Effectively	Stanford University Press	1955
Title III, Project U.S.T.E.D.	Self-Programmed Counseling & Self-Programmed Control Manual	Pub. # to be assigned East Los Angeles College	

SUPPLEMENTAL BOOKS:

Funk & Lewis	30 Days to a More Powerful Vocabulary	Pocket Books, N.Y.	1971
Davis, Sammy Jr.	Yes I Can	Pocket Books, N.Y.	1966
Romano, Octavio	El Espejo	Quinto Sol, U.C. Berkeley	1969

EAST LOS ANGELES COLLEGE

COURSE OUTLINE

9. **DESCRIPTION OF CONTENT:** (The arrangement should be by topics or activities and should include a time schedule by days or weeks)

Unit I The Self-Programmed Counseling/Control Techniques (4 weeks)

Several different SPC techniques are taught so that the student is more likely to find one that works for him. The student is told that the techniques are to be looked upon only as a bridge toward the ultimate goal of self-mastery and positive thinking. The student is to work toward the point where he can readily program in any positive thought or goal without having to first go through an SPC procedure.

Also taught are different methods for more effectively programming in one's goals once one has achieved a more positive state of mind produced by the SPC techniques (see Title III manual).

The SPC techniques are presented in the following way:

A. Introduction - Explanation of how and why SPC works.

B. Practice in Class - Each of the techniques is practiced in class under the instructor's direction.

C. Practice at Home - Students are given the assignment of practicing the techniques at home on a regular basis, once a day if possible.

D. Goals - The student is told he should work on a goal each time he practices with the techniques. During the class certain general goals are worked on, for example, (1) the ability to react more calmly in previously tense situations (studying, exams, socializing, etc.); (2) learning how to effectively motivate oneself; (3) learning to become better organized; (4) breaking the procrastination habit; (5) Developing habit of programming positive goals on a regular basis, etc. During home practice student is asked to continue working on the general goals plus any additional specific ones he wishes to work on.

Unit II Psycho-Cybernetics/Ethnic Readings (4 weeks)

The Psycho-Cybernetics component is aimed at improving the student's ability to deal with personal and emotional problems. Psycho-Cybernetics is a positive thinking type book that offers the student a general guide to coping with life, providing answers to many questions and solutions to many personal problems plaguing the average student.

Understanding this book and practicing SPC can quickly convince the student of the power of positive thought. The ethnic readings permit the minority student to view the basic concepts from his own cognitive system (perspective).

Unit III Shortcut Learning Techniques (4 weeks)

The student is taught a number of "shortcut" learning (or how to study) techniques which allow him to experience immediate reinforcement of the new positive attitude toward learning he is beginning to program in. This includes the SQ3R technique to facilitate reading and studying; memory improvement techniques; concentration improvement; how to take test; etc.

9. DESCRIPTION OF CONTENT: (Continued)

Unit IV Learning Skills (4 weeks)

Student is given test to measure basic learning skills. These tests are used to determine the areas student is to work on at Learning Skills Center. Also included is vocabulary building and development of creativity and problem solving ability.

Unit V Review, Repetition and Feedback (4 weeks)

The purpose of this unit is to ensure that the first four units take hold. Included in this unit: review of basic techniques; weekly written progress reports; and small-group discussions of progress. Also included: student project where he teaches the techniques to a friend or relative; reading and discussion of other positive thinking type books; listening to and discussion of motivational tapes; and reading a biography of a successful person.

The "home A-V kit" should be used wherever the SAVE-(Student Audio-Visual Extended) Libruary concept has been accepted by your institution.

This course outline was originally submitted to both the Psychology and the Mexican-American Studies Departments for their consideration. This was followed by a modicum of discussion with Office of Instruction personnel as to the applicability of an esteem building effort of this type to the MAS Department. It was subsequently submitted to the district in the name of the Psychology Department and cross-indexed with an equivalent course in the MAS Department. The department chairmen, Kaye Dunagan and Roberto Chavez, were extremely helpful in this effort.

EAST LOS ANGELES COLLEGE

COURSE OUTLINE

10. COURSE OBJECTIVES:
The educational objectives of this course are:

A. To develop a positive self-image and motivation to succeed.
B. Greater ability to concentrate
C. Greater enjoyment of school work.
D. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).
E. Improvement of memory.
F. Greater ability to express oneself calmly and confidently.
G. Greater ability to take exams more calmly and confidently.
H. Improvement of vocabulary.
I. Improvement of basic learning skills.
J. Improvement of problem-solving ability.

11. METHODS OF EVALUATION:

A. Pre and post battery of tests measuring (1) self-concept, (2) study habits and attitudes, (3) learning skills, and (4) reading ability.

Included are:

1. Brown-Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes
2. Willoughby Scale
3. Basic Adult Education Test

B. Periodic quizzes and Final Examination on course content.

C. Term Project

D. Progress Reports

This report is filed by Jesus Romero, S. Raymond Mireles

Jesus Romero
Assistant Director
USTED

S. Raymond Mireles
Director
USTED

Approved by Mary F. K. Lane, Kaye Dunagan

Mary F.K. Lane
Professor, Psychology

Kaye Dunagan
Chairman, Psychology Department

Date July 3, 1972

SUPPLEMENTARY COURSE MATERIALS

USTED Developments:

The Title III program has assisted the college to develop a cassette capability with an accompanying audiocassette library for student use. It is the intent of the program to assist each instructor to include his own voice into his S P C Course rather than having him rely on another person's voice. In the event an instructor is from a campus without a cassette capability, he might examine the possibility of assisting students to obtain a cassette tape recorder. The cassettes listed here by series and goal are provided merely to assist each instructor to develop his own exercise presentations and to serve as a basis of comparison or as a supplement to this manual.

Cassette #1 - Pendulum Series
- Side 1: Visualization of lecture or speech presentation.
- Side 2: Visualization of goal accomplishment.

Cassette #2 - Spiral Series
- Side 1: Visualization of Memory Techniques.
- Side 2: Visualization, Using New Terms.

Cassette #3 - Tension/Relaxation Series
- Side 1: Visualization of Successful Study Effort
- Side 2: Visualization of Exam: California State Board of Nursing (Vocational, Registered).

Cassette #4 - Countdown Series
- Side 1: Visualization: Taking an Examination Confidently.

Cassette #5 - Pendulum/Countdown Series
- Side 1: Visualization: Taking the Final Examination with Confidence.

Commercial Developments:

There are literally thousands of commercially prepared taped cassettes and recordings dealing with this motivational and study skills development area.

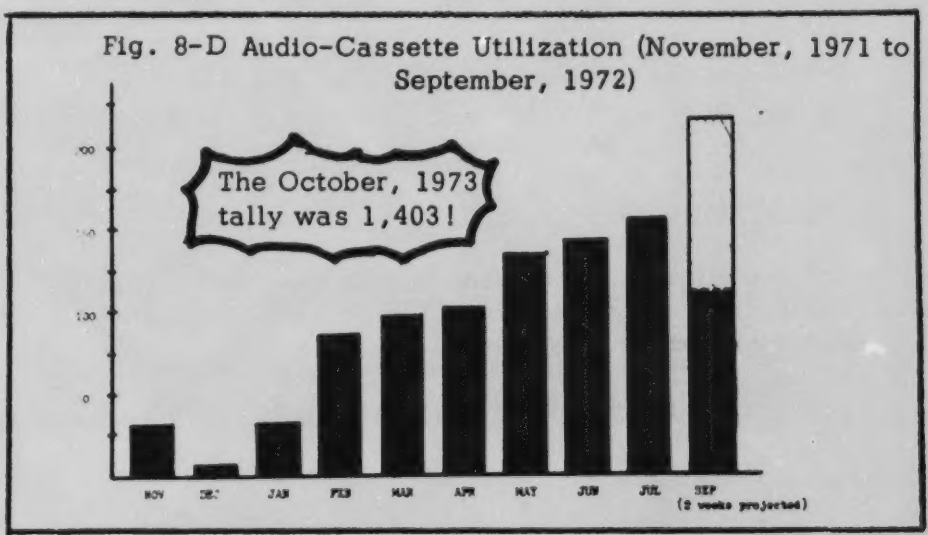
Listed on the following page is the title, author, and price of each recording which were enjoyed by both student and instructor.

Fig. 8-C Commercial Cassette Motivational Tapes

TITLE	AUTHOR	PRICE
"Strangest Secret"	Earl Nightingale	$10.00
"Think and Grow Rich"	Napoleon Hill	10.00
"Psychocybernetics"	Maxwell Maltz	10.00
"Instant Memory Course"	H. Lorayne	10.00
"How to Study and Why"	B. McCullar	10.00
"How to Master Time Organization Program"	Paul Myers	18.00
"How to Program Your Personal Mind Computer"	Knight Education, Inc.	10.00
"I Dare You"	W. Danforth	5.00

As the "4-links in the chain" of the frontispiece imply, the low self-esteem barrier is not viewed as the sole answer to the problem. At the time of the preparation of this publication, there were approximately fifteen hundred cassettes on various motivational and instructional topics on file at the USTED Student Audio-Cassette Library. Figure 8-D indicates the rate of increase of utilization (checking out to take home) of cassettes for a given period.

Fig. 8-D Audio-Cassette Utilization (November, 1971 to September, 1972)

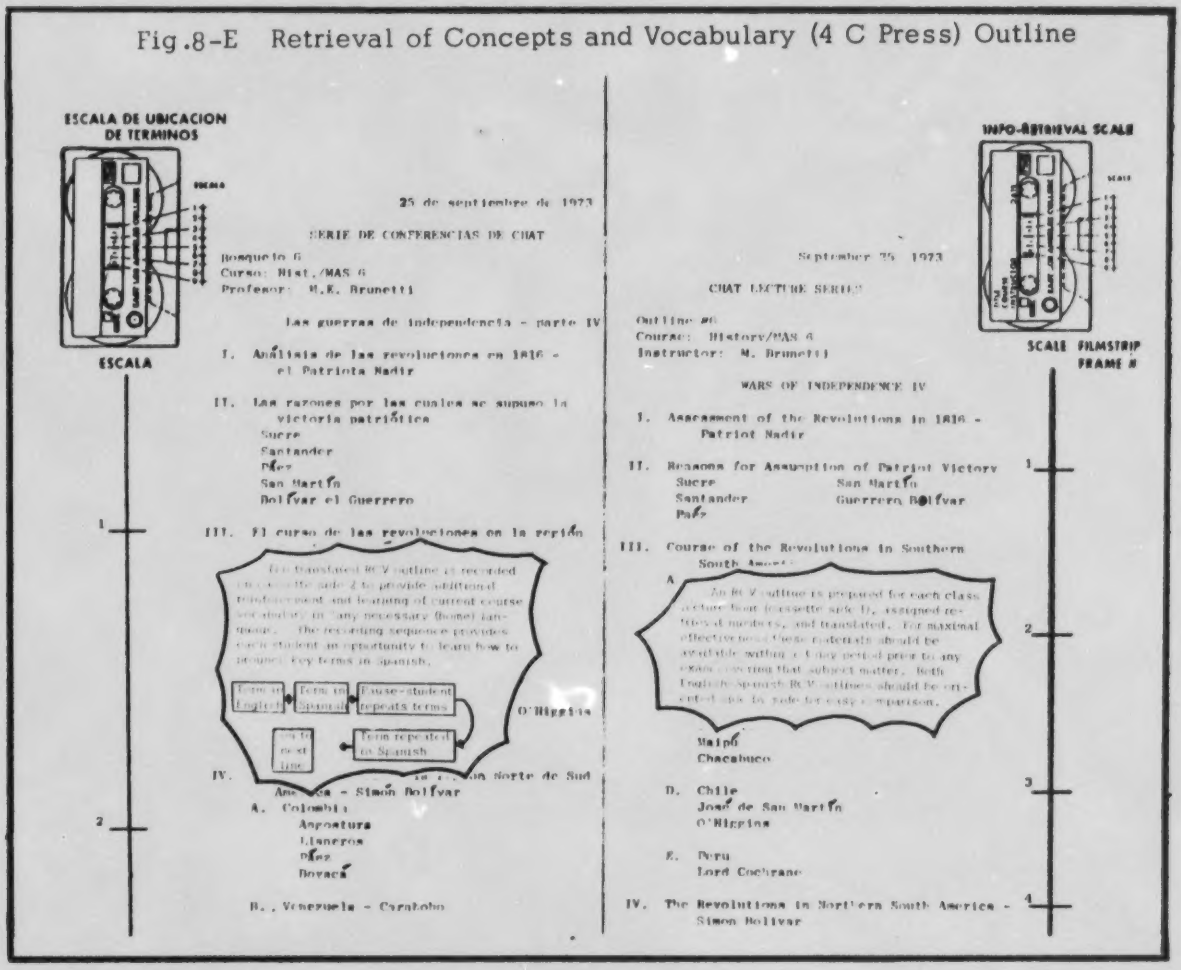


Retrieval of Concepts and Vocabulary

In keeping with the hypothesis that any student who is provided the means to establish the necessary internal equilibrium--plus reinforcements through repetition of expertise in all relevant languages, free of judgemental situations which tutors, teachers and classrooms imply--will succeed, USTED is pursuing another supplementary learning system, the Chicano Auto-Tutorial (CHAT) reinforcement concept.*

It is a system of assisting instructors through the recording of course lectures (and related audio-visual presentations) and making available the cassettes and RCV guides (Fig.8-E, below). Although it is beyond the scope of this guide to expound on the implications of such a combined learning system, this is a brief description of one major effort. It is one program's attempt to modify institutionalized instructional methodology. It should help to provide specifics to the broad philosophical statements which accompany the Cuatro Cadenas (4-C) Press frontispiece and cassette holder cover.

Fig.8-E Retrieval of Concepts and Vocabulary (4 C Press) Outline



*It is meant to accompany self-image development of student and interested family members.

CHAPTER 9

COURSE EVALUATION

TESTING:

Evaluation of your efforts should proceed through the collection of both subjective and objective data. The selection of the appropriate testing instruments should depend on the class and the particular goals to be emphasized. For example, a pre/post test on mathematics which is administered to a class which is focusing on speed reading will not provide an adequate evaluation unless the class is also enrolled in a math class related to the test. Many factors and variables affect class performance and test results. There may be reactions against the use of specific tests by groups of students, and a wise instructor will be sensitive to possible causes.

The academic community which has begun to address itself to the problems of the Chicano is questioning the value of tests whose validity is based on results derived from middle class student populations. It can be realistically assumed that the values and attitudes will vary due to social, cultural, economic, and other factors. Although USTED intends to become more heavily involved in the development of appropriate tests, the program continues to rely on established measurements although the question of their validity to our students may not be completely resolved.

The tests currently being used include the Basic Adult Reading, Arithmetic, and Language Tests. These are adapted from the California Achievement Tests. The Diagnostic Reading Test, Committee on Diagnostic Reading Test, Inc., is also used.

The Brown-Holtzman Diagnostic Profile for Survey of Study Habits and Attitudes, with percentile norms based upon 5,793 cases from fourteen school systems*, and the revised Willoughby Questionnaire for Self-Administration, are also used in the program to measure study attitudes and personality traits. The chart on the following page indicates the amount of time allowed the student so that he may complete the test.

---

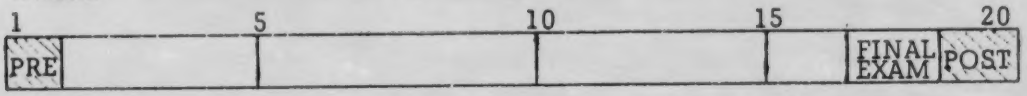
* The Brown-Holtzman Diagnostic Profile for Survey of Study Habits and Attitudes correlates with grades.

Fig. 9-A. SUGGESTED PRE-POST TESTS

CALIFORNIA ACHIEVEMENT TEST SERIES	LENGTH OF TIME REQUIRED
Basic Adult Reading	45-50 minutes
Basic Adult Arithmetic Part 1 Part 2	50 minutes 50 minutes (100 minutes)
Basic Adult Language	50 minutes
Diagnostic Reading Tests (Parts A through F) Part 1 Reading and Comprehension Part 2 Vocabulary Part 3 Comprehension, Retention	 15 minutes 10 minutes 15 minutes
Brown-Holtzman SSHA*	30 minutes (approximately)
Willoughby*	15 minutes (approximately)
*No time limit.	

It is recommended that the testing be conducted at approximately these times during the semester:

WEEKS



Since the instructions of the C.A.T. and D.R.T. are available on tape, it is possible to conduct the testing either in the classroom or at the Learning Center. The Brown-Holtzman and Willoughby do not require timed instructions. It is not the intent of this manual to determine the value of one test compared to another. What it does attempt to do is to assist the instructor to establish a basis of comparison with a pre and a post pattern which will enable him to more objectively evaluate the results of the effort.

SPRING 1972 S P C CLASS DATA:

Data from three Spring, 1972 S P C classes is shown on the following table. These courses included modifications reflecting the transition from the course presented previously as strictly a Psychology Department offering to classes adapted to and offered by the Mexican-American Studies Department. One full semester

course (listed as "M" below) was taught off-campus by the director. One ten week class (N-P) was team taught by the assistant director and a member of the Chemistry Department formerly assigned to USTED. Another 10 week class (C-Z) was team taught by two members of the Mexican-American Studies Department.

Fig. 9-B. PRE-POST TEST RESULTS (SPRING, 1972)

BROWN-HOLTZMAN Survey of Study Habits & Attitudes			
CLASS	CLASS AVERAGE PERCENTILE		NET GAIN (Percentile)
	Pre	Post	
C-Z	43.2	57.6	14.4
M	47.6	65.0	17.4
N-P	31.2	60.2	29.0
WILLOUGHBY (PERSONALITY)*			
C-Z	61.9	42.7	19.2
M	60.0	41.6	18.1
N-P	47.1	34.1	13.0

Test of Adult Basic Education - Level D (adapted from CAT)**			
		Grade level norms	
		pre	post
M	Reading	9.3	10.4
M	Language	9.5	10.3

*Decrease in score reflects improvement in levels of fear.

**A shortage of test booklets prevented adequate testing of the 10-week classes.

The shortage of time and materials precluded testing of sufficient numbers of students in the 10-week classes to produce meaningful data. Those students in all three classes who did take the CAT Tests generally did not take the post-tests as seriously as they did the pre-tests. They apparently accepted the notice that these tests would not count towards their grades. In many cases, a negative aspect became apparent since the time taken for the post-tests was considered somewhat diversionary from their main preoccupations with final examinations. Many students complained of being tired and did not give the language test (presented immediately after the reading test) an attentive effort. Nevertheless, some students showed a two year gain in their test scores.

In the full semester class (M), the CAT tests were taken before the course final exam. The results of the final exam, which carried a heavy emphasis on vocabulary presented during the latter part of the semester, reflected gains in vocabulary which were not apparent on the CAT Language scores. This indicated to the staff that the post testing might reflect a more accurate accounting if it were conducted after the final exam rather than before. Page 126 carries data from a Fall, 1972 SPC class.

STUDENT COMMENTS:

Student comments from the two SPC credit classes and one non-credit SPC student workshop are provided in this manual. These may help the instructor to correlate the students' subjective evaluation with his test results. All comments turned in at the time they were requested are included without change in wording or spelling.

A notebook should be required of the student so that he may record any progress noted. It has been helpful to structure small group discussions before the comments were requested. These discussions are effective in reinforcing positive attitudinal interpretations of events which can be interpreted many ways. For example, another person's attitude may remain the same. However, if your feelings toward that person improve, a positive result may be said to have occurred in the area of personal development.

Both positive and negative comments were requested. Page 3 of the Student Questionnaire compilation (Manual page 132, 135, 138), reflects whether the students actually believed if both types of comments were actually sought.

Instructor Comments:

Perhaps of greater interest to instructors than the student comments would have been the inclusion of instructor comments from those who participated in the Spring, 1972 SPC instructor workshops. Such comments ranged from increased rapport with students to resolving problems relating to the fitting of dentures to improvement in performance with flying lessons. No testing was required of those participants who traveled long distances on their own time to attend these workshops. Although total scores are indicated in the sample exercises in which the instructors participated, instructor comments were not inserted in this manual.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Psychology 22 (SPC Motivational Course)

STUDENT COMMENTS AND TEST
PERFORMANCE CORRELATION FORM
S. Raymond Mireles

PRE TEST SCORES Feb.
POST TEST SCORES June
STUDENT COMMENTS April

The students were asked to comment on any benefits they felt were derived from the course. They were told to be honest and that if they had not benefited to please say so.

The comments are unedited and are in alphabetical order. All the comments turned in by the students are included.

TEST SCORES

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1			READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-. HOLTZMAN SO	WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING	LANGUAGE	MATH				
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100100100	Percentile		
	PRE/POST	PRE/POST			PRE / POST	PRE	POST
A., J.-So far this class has helped me to really concentrate on this exercises, and I believe its concentration on words, but as far as thinking positive, I have always thought possitive. And any thing I want to do, I try my best to accomplish it. For instance I have always wanted to do cake decorating and I accomplished it and received a diaploma. You have helped me very much using our recorder, before I would never talk on a recorder. Now I even leave my daughters a message on it.	73/103	99/ 100			95 / 85	12%	5%
C., M.-I feel that I am becoming more self-confident about myself a a person. I am not as negative about reaching my goal in life. The books introduced in this class have been a great help. I am learning to study in more effective ways and I am starting to build a larger vocabulary.		111/114			75 / 80	78%	57%

To our knowledge, this is the first class of Mexican-American students wherein every student was assisted to obtain a cassette recorder. Assignments were made accordingly.

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1 READING	LANGUAGE	MATH	READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO	WILLOUGHBY Total
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100/100/100	PERCENTILE	%-tile
	PRE/POST	PRE/POST			PRE / POST	PRE / POST
C., M. H.-The S.P.C. exercises have become more interested. I have found that the SPC excercises become more vivid in my mind The more I prattice it the more better I can picture things very easily and clearly. The excersuces have sometimes help me plan my day or my week. Before I start, I try to imagine every detail and everything I intend to do. And it works out almost the same as I imagined it.	83/93				45 / 30	99.4%/ 98%
C., M. L.-Since we have been experimenting with the SPC tecniques, I have found myself many times unable to concentrate or visualize the many steps involved. I become distracted very easily both at home and in school. Although, I have been working harder at it to get better results.	106/117	118/120			50 / 55	87.5% /13%
E., B.-I feel that I had been using to some extent the concept of SPC without being aware of it. When I first started taking college courses I decided that I would have to make a schedule in order to be able to study effectively. I do wish, though, that counselors in charge of the aide program would have suggested Psychology 22 for all of us. It would have helped in preparing us for studying again after all these years. Some of us have found it difficult. (CONTINUED)	132/112	119/122			35 / 80	38% / 50%

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - Level #1			READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO	WILLOUGHBY TOTAL & %-tile
	READING	LANGUAGE	MATH			
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100/100/100	Percentile	
	PRE/POST	PRE/POST			PRE /POST	PRE / POST
E., B. (CONTINUED) Since I've been taking this course I've used visualization in learning the piano keys because I am taking Music and I do not have a piano at home. I practice at someone else's house two days a week but the rest of the time I have to use visualization. I also found it easy to give a short talk in Spanish to some non English speaking parents by also using visualization. My 14 year old daughter was having difficulty with some girls in school. They were verbally abusing her. After taking the problem to the Girl's Vice Principal and also by telling my daughter to imagine something pleasant when this is happening has helped her in coping with this problem. I also have helped my other daughter who is now a senior in high school. She complained of being so tired she just couldn't do her homework one evening, so I went through the whole process of SPC with her until she relaxed and was able to study for her test. She found that she wasn't as tired as she thought and that most of her problem was just nerves from worrying about the test. My husband likes to bowl and some times he gets very nervous and it affects his score so now I also have him thinking about relaxing and visualizing strikes.							
G., C.-Since attending this class I feel my self-image has improved. I feel the tapes have a great help in studying. I approach my studies in a more positive manner.	127/	114/			25/ 90	52% / 10%

This class was made up of adult female teacher aides. The class met three hours per week at Hollenbeck Junior High School. Unlike the other on-campus classes, they did not utilize the campus Learning Center.

STUDENT COMMENTS TEST
PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION Form D - Level #1			READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN	WILLOUGHBY
	READING	LANGUAGE	MATH		80	Total &
POSSIBLE SCORE	146	129	135		Percentile	%-tile
	PRE/POST	PRE/POST			PRE / POST	PRE / POST
G., E.R.-Since I started these classes I sincerely believe that I have more confidence in myself. If I have any comments to make, I make them. At meetings, I no longer just sit and agree or accept everything that is being said. From readying Studying Efectivly I am better organize when I do my home work. I found the pamphlet very helpful. I am no longer behind in my reading. I didn't care for the SPC control excerecise but found myself doing them because it was homework and I want to continue to do home work each night now that it is becoming a habit. if I am not writting somthing I am reading or working with my children. I have set my goals and am working towards them each night.	87/	78/			60 /	17% /
R., M R.-This class of psychology 22 has helped me to have better study habits and has showed me how to really study. I have more confidence in my self and in my work. I used to say to myself gee I don't know if I can do that but now I say I can do that just as well as the other person. I am more verbal when I am in a group discussion.	87/111	101/117			75 / 97	19% / 4%
R., E.H.-I believe this course so far has been an asset on my behalf. I have realized how important it is to study diligently. The S.P.C. technique is a help for consentration and relaxation of the mind. The required book for the course Psychochocybernetics is of great value for I have always had a negative self image of myself. By this theory one can help himself improve his believes of himself.	84/	112/			90/	94% /

The use of the tapes after the children retired proved an advantage to several of the teacher aides with children. Others indicated that the tapes helped them with their insomnia. The meaning of the statement was not clear.

The successors to Psychology 22-SPC-Psychology 24 and Mexican-American Studies 24 - are discussed in the preceding chapter.

STUDENT COMMENTS AND TEST
PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - Level #1			READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO	WILLOUGHBY
	READING	LANGUAGE	MATH			Total & %-tile
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100/100/100	Percentile	%-tile
	PRE/POST	PRE/POST			PRE / POST	PRE / POST
R. B.-I feel that I have gotten quite a bit out of this class. For instance when I take a test I feel different now. I don't have that negative feeling that I can't do it. I feel better around people. I used to feel that I could never go to college and study. Now I'm beginning to feel a little different. I hope to improve more and more as the class progresses. To me it's a dream and a miracle if I ever will be able to say I graduated from college.	94/	98/			20 / 60	85% / 45%
C., E.-When I first found that one of the books to be used in this course was psychcybernetics I just couldn't believe it. Since I'd read the book before and could see how this concept was vital in all facets of Education, self-improvement in feeling and knowing you're capable of coping with life in general. I use to wonder why something like this wasn't taught as a fundamental to all other courses including and beginning with grade school. But I consider this a fine beginning and a lift in my own outlook toward education in the sense that someone (an educator) has recognized this concept as basic to learning. As to this course and where I feel I've gained or improved; basically it is in seeing myself, for the first time, recognizing others great potential in finding new and better ways for self-improvement and learning. The test now lies in application. There are many things in the book with which I disagree particularly the altristic and religious angle which is to subjective. However, the self-image as a key to successful living as its primary objective is priceless.	119/130	122/			45 / 97	40% / 27%

STUDENT COMMENTS & TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENTS	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - Level #1			READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN	WILLOUGHBY
	READING	LANGUAGE	MATH		SO	Total &
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100/100/100	Percentile	%-tile
T., A.E.-Attending Psychology 22	PRE/POST	PRE/POST			PRE / POST	PRE / POST
class is an enlightening and interesting experience. I've heard of and somewhat believed in "the power of possitive thinking", "mind over matter", etc., but the concept of Psycho-cybernetics is astounding. From the very first S.P.C. exercise with the pendulum I was made aware of a power within me I had no idea existed. It was a most facinating experience. This class has definitely made a change in my personality. I use to feel nervous, inadequate and apprehensive in the midst of the educated, especially educators. Today that feeling has faded and I feel a self confidence I didn't realize possible. Often I hesitated speaking for fear I'd display my ignorance. Occassionally, the instant I spoke I regretted doing so because I had difficulty expressing myself. I'm learning to think out what I'm going to say and I'm finding I'm better able to express myself and do so more often. Yesterday I was approached by my teacher-coordinator. She asked me to teach the new teacher's-aids the techniques of testing, tabulating the test scores and inventorying the results. I feel I would have hesitated accepting this responsibility because of various reasons all pointing to a lack of self confidence. I've accepted this promotion in status (not pay). I know my "new face" has made this "new status" possible. Today I realize there are numerous possibilities opened to me providing I use the potentials I know I have. The future I some-	125/136	115/118			25/ 95	81% / 36%

(CONTINUED ON NEXT PAGE)

A consistent student gain in the area of personal development has been the increased enjoyment of verbal expression. This student, one of two non-Mexican-Americans in class, is of Japanese descent.

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - Level #1			DIAGNOSTIC READING TEST	BROWN-HOLTZMAN	WILLOUGHBY
	READING	LANGUAGE	MATH		SO	Total &
POSSIBLE SCORE	146	129	135	100/100/100	Percentile	%-tile
T., A. E. (CONTINUED) times dreaded is begining to appear promising and bright. I'm not as preoccupied with the fear of loosing my youth. There's so much I want to do and I will do them!						
V., M.B.-I feel that I have gained a little more confidence, but I still need some improvement. I have always been self conscious. about my vocabulary and I guess I still need more training in regards to speaking out in my class. I have given some lectures in the classes I'm assigned to in our school, but I just don't think that they have been that difficult to make me realize that I'm just doing fairly well. My Teacher has complimented me on some specific tasks and I'm pretty well satisfied to what I'm doing. Anyway I feel I'm coming out of my shell.	109 /131				30/35	65% / 57%

Additional comments, similar but more laudatory, were expanded on at the end of the course. These recordings of comments by students was generally preceded by small group discussions held for the purpose of evaluating progress in personal development. The unsigned student questionnaire compilation (Manual pp 130-40) should be referred to for more objective responses. The nature of the course and of the entire area of affective learning necessitates caution on interpretations of such comments. For those instructors who do find such student notations useful, it is recommended that monthly progress reports be requested of students for insertion into their notebooks. These comments are useful not only as part of the evaluatory guidelines but also are included in this manual to provide possible insight into student thinking reflecting the Chicano experiential need.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Psychology 22 (SPC Motivational Course)

STUDENT COMMENT AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM
Carlos Nava/Oscar Paez
Spring, 1972

Pre Test-April
Post Test-June
Comments-May

The students were asked to comment on any benefits they felt were derived from the course. They were told to be honest and that if they had not benefited to please say so.

The comments are unedited and are in alphabetical order by last name. All the comments turned in by the students are included.

TEST SCORES

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN		WILLOUGHBY	
	READING		LANGUAGE		MATH			SO		Total	
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
A., D.- This Psychology class helped me in more ways than I had expected. First of all, on one special occassion that really impressed me was when I had to deliver a speech for a certain amount of time. I had the speech written and completed within two days after I got the assignment, but I couldn't get myself to go up and give it. During the spiral exercise we were told to visualize an accomplishment and for two days I did visualize this speech complited,given, understood by the students and a good grade for myself. The speech turned out fine, I wasn't nervous and I spoke with confidence and ease. The result was a better grade than I had received for any of my other speeches. This course has helped me realize how important studing is, and how much easier things can be if I think positive and apply myself to the problems of the past. (CONTINUED)	124		112		112		55-48-50	30		40	

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO Percentile		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE											
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
A., D.-(CONTINUED) In exams, since I have had only a few since I've began practicing these positive thinging & relaxing methods, I have done better in them, and scored higher than I had anticipated. I go in to take a test, and I feel more confident and more willing to take the test because I'm more sure that I'll do good in it. I don't feel I had too much problems communicating socially, but I feel now I have a broader range of thinking and a better housewife and take more pride in what I do. I understand the needs of my children and the needs of others (kids who come to play with Kiki) who come in my daily routine. I feel that there is too much time in study skill centers than in the class room. There tends to be a lack of interest when you have to sit for six hours and study alone (I guess I just like distractions) Improving this calss is hard to say, but I only wished it could have been earlier because this time (2-4) tends to take away a few more hours of my time from my children											
A., A.- The concept of the self-image, automatic self and visualization has had the most effect on me. The understanding of these concepts and how they work for me has helped both socially and academically. I find myself having a much better attitude towards school for the fact that I'm trying to enjoy it more. Rather than saying I have to, I keep telling myself I (CONTINUED)											

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
A., A.- (CONTINUED) want to. I also have much more confidence than before, as can be seen in my speech class, the grades are generally the same but the manner in which I give the speech such as not being so nervous, confidence in know the material well etc. As far as exams well once again using relaxation as a technique in getting through with less difficulty. Socially I'm somewhat of an introvert but I also see my attitude changing there too. Just the fact that I practice smiling everyday at least 3 times gives me a better disposition especially when I'm disturbed about something. I've also even tried to explain the self-image to my family because I can see now how negative thinking can stop one from attaining a certain goal no matter how trivial it might be.												
C., R.- I feel that the greatest achievement I have experienced in this course would have to be the bolster in my self-confidence. I have achieved this primarily by means of the visualization technique whereby one attempts, (successfully, in my case), to convince himself of the potential positive attributes he possesses. I had been so used to being in losing situations throughout most of my life, that I felt it unlike myself to ever receive anything good out of life. Once I "de-hypnotized" myself of this being my niche in life, I was able to accomplish tasks which I had once felt insurmountable. Surely the most positive feedback I have	134		119		130		95-63-60				

This student was unaware that Psychocybernetics has been translated into Spanish.

received by using (CONTINUED)

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

C., R.- (CONTINUED) this method is that which I encountered when I started to lose weight. Eleven months ago I weighed 316 pounds and had a size 58 waist. Today, my weight is down to 210 and I am just about to enter the size 38 waist bracket. I now weigh what I did at the age of 12 years, which was 10 years ago! The positive feedback I have received has come in many forms, intrinsic as well as extrinsic. I can now get jobs which otherwise would not be open to me, I can date girls now who wouldn't have had a date with me before, I look nicer to myself, and my clothes are much cheaper to buy. I could go on and on but the main point is that the positive feedback is now so intense that it warrants my continuing to lose weight until I am down to my normal weight.

This elating experience has put me in the frame of mind that almost any problem is vulnerable to the forces sublimed in the minds of people.

Another achievement which I would rate very highly is my better relations with my fellow man. Through the visualization technique I have completely, (or nearly so) depolarizd myself politically, economically, racially, religiously, etc., from my fellow man. I have visualized my fellow men as brothers, in place of pigs, niggers, honkeys, gooks, etc. By viewing these men and women for what they are, human beings, I have come to accept them as such. Every once in a while I have to practice this technique of visualization to keep myself from deviating form this chosen path, but the rewards have been so wonderful that

(CONTINUED)

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		%-tile	
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
C., R.- (CONTINUED) it becomes easier every time I practice it.											
C., C.- Have a group discussion so the students get to know each other. How to get along with co workers. How to get along with a teacher you con't like.			74/78					5	10	12	17
C., N.- questionarier on daily feelings how class got over that day. Emphasise deeper discussion with a small group and give result of discussion within a 5 minute time limit. each one in group get up and says something. Ideas on self-hypnotice Each one make are own cassete taps and share it with class or each one exchange fer different topic on study habits etc. Academic Asking question before exams seems to help me the most, homework I may skim over but I seem to remember before the test. The pendulum may relax me but only for a small time with little or no help. My social relationship my latest anxieties and quarrels have been affecting me academically wise lately and I feel I beem hasseling to many people lately so I sometime look to a way out with no real help to myself.				84					3	10	59	57
C., R.- The class is helping me out a lot it's changing all of my bad attitudes or thoughts into good ones. For example I have proved to myself I can do other things just as well as other people, like in sports, academically etc. and If I can't I accept the fact that that is not one of my strong points and I accept it and, work on it to improve myself. It gives me a personal satisfaction for my own (CONTINUED)	119							3		59	

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
C., R.-(CONTINUED) conscience and it might also show off on others.											
G., J.- My only comment is that there should be more active discussions, to make it interesting.			102					25		25	23
G., P.- Academic Doing my homework has improved a great. I find myself wanting to do my homework then putting it off for someother time. I am more attentive in my classes I enjoy most than the one I should really go to work on. My goals are much more vivid now before they were a blure. But I feel there is something I really want to do now. Then just waiting around for something I might not be interested in. Taking Exams: I am more at ease when I take an exam because I don't tense up as easily because when I look at the test it comes right out with no hard effort I'm really sorry this class wasn't offered at the beginning of the semester because when I think of all that time I wasted goofing off. It reallys blows my mind wasting time when I could have been more alert and really learning something I'd never thought I could do. But it has built me up and these things I will remember for next semester	106	117	112	108	112	107	40-60-70	70		44	21
J., M.- Through the section of self-expression I was able to bring myself around to ask more questions, Instead of usually just sitting through the class hour. By using the countdown method before taking an exam my concentration was greatly increased by being (CONTINUED)		140	121	115	115	100		5	99	27	9

This class was only 10 weeks long.

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
J., M.- (CONTINUED) more calm througout the test. Also, by using this method my attentivness throughout a class period was increased. Even though I believe to have a fairly good self-image, there were several points that were brought out into the open that seemed to be obvious inwardly, but were never put into words, thus expanding my self-image even more. One point that I wanted to bring out was the section on better study habits and helpful hits. I think it would be more beneficial if they could be brougt out earlier in the course and then expanding on them and using them throughout the course by the students											
L., P.- Social Since I have taken Psy.22 my attitude toward other people, groups, everyone, has change.I know this to be true because many people have called this to my attention, e.g. You didn't feel that way before, you talk different, things like that have been said. Although I have aquired much from this class, I must be honest, some one very close to me has in some way brought out the real me. I was once a very unhappy person, and I gave off a negative outlook on most every thing. This is very unhealthy, and it does affect other around your. So with the help of this class, and the help of some one else I am not unhappy any more, I enjoy people, my schooling, although I don't believe my grades have risen yet, I feel certain they will. I have some one to stand beside me now, to back me up when or rather to help me find the right decision. This class and (CONTINUED)			99	94	114	110	95-63-70	30	95	20	17

Two 45 minute lectures with SPC exercises and four commercially prepared motivational tapes were checked out by the instructor to the students on a weekly basis.

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

R

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile			
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

L., P.- (CONTINUED) her have shown me how to think positive and look ahead, rather than think negative and look behind. I will be honest, I took this class because I needed a good grade to graduate this June, but I found out just how much this class can help people, if they give it a chance. I don't believe I have any improving comment at this time.

L., L.- Ever since the 9th grade I made self-analysis on myself. If I think that I didn't try my hardest I will recognize it. But there really isn't much that you or I can undo what has been done. Whenever I start getting into arguments which I think are senseless and need analyzing, I will simply tell the person" I do not wish to argue". Then I will leave and try to analyze to see if what he or she expresed is right or wrong, true or false.

I think my self-image needs a little more or quite a bit more improving. I used to swear quite a bit but I have tryed to refrane from this. But where I work, there is a guy who is younger than me but he, has the authority over me in time and experience. He may think I may be jealous of this but I am not. The only thing I hate is his laziness. Since I am very quick tempered I have been tempted to smash him against the wall. But I tell myself that's the way he is. This sort of person should have had a good lesson in discipline.

I think what you call"automatic-self" is just the thing that is helping me from doing dreadful things. He is a co-worker and he is the boss. But since he & I are the only one's there he should watch what he is saying. (CONTINUED)

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		Total %-tile	
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
L., L.- (CONTINUED) This course has given me personal help in my personal matters. But this course with my work and other things has not really helped.											
O., A.- Academic		119	87	94	74	67	75-57-55	20	50	23	27
Taking this class has added another diemension of learning within myself. With the help of the SPC exercizes, I have all of a sudden woken up. Its not that I have been asleep it is that I never knew, or have been aware of the total impact of the learning process. Just the thought of absorbing data like a machine has stimulated the need for knowing within myself. With the aid of the many new techiques I have learned in the class, I am sure that I will do much better achedemically.											
Social											
I belong to a social club, and much of what I have learned in class has helped me there too. At meetings I have a little more confidence when addressing the members.											
I introduced the pendulum exercise to the club and my family they both wanted learn more about the automatic self. And I told them about the class.											
SPC Exercises											
The pendulum exercise asured me that I could depend on myself (I've always thought that) but the exercise gave me more confidence. There is no doubt in my mind the visualization exercise has helped me.											
Count down Of all of the exercises the countdown one of the best in my opinion. I have used it considerably at school and at home. I introduced it to my mother who has troubles with her nerves that causes nervous tension. The exercise has help her to the point where she can cope with tragedy in our family.											
Comments											
I like the team teaching its (CONTINUED)											

The extension of this course into the community will proceed through the filmstrip-audio cassette (SAVE) library program developed by U.S.T.E.D.

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
O., A.- (CONTINUED) not as boring as listening to one teacher for two hours. I like the humourous atmosphere. I suggest that charts and illustrations be used in teaching the class. A movie or two would'nt hurt. This course above all other courses should be avalible to students on tape with a film strip.											
P., R.- Psych22 First of all I think the course itself has build up my concentration on being able to relate to one subject at a time, math, english, scociology. The pendulum exer. was the big factor in developing my concentrating. I also have more confidence in myself towards goals that I've been setting. This confidence has alot to do with visualization My ideas and thoughts were there all I needed was these concepts automatic self & Imagine experiences to get them generating and make me feel more relax. Relaxing was easy to do for me by just imagining and counting down to where I'm at now where I don't need to count down. for I can relax easy now and fast. on paying attention in class I found that focusing completely is easy to do also just by relaxing and getting the most from lecture. This also is part of my Self-Image Concept. now in the social part I didn't get all that seem likely. But surprising talking with other students and people about course and what I have gained from it opens a new door on talking & relating with people my mind is now open to a new concept which makes my thinking more automatic in that I'm aware of what my self image is and what I want it to be. Maltz-	121	128	100	78	99	81	60-52-60	3	45	24	30

Good Book

155

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		%-tile	
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
R., G.- I feel it has helped me a little in concentrating more in certain classes. Helped me in attentiveness in my Psychology class, it was beginning to be a little boring. It has helped my attitude towards school I was getting sort of disgusted and tired of school, it made me see myself at the certain goal I had always hoped to accomplish. Instead of giving up I'll just keep on trying until I reach my goal. The pendulum exercise really helped me to see myself in certain situations and it gave me more confidence. I feel the spiral also helped me in just about the same way. I've looked at myself better and I could see now that I always use to say I couldn't do it. I guess I had a bad self-image, in certain things but it seems I look at myself in a better way now. I feel its a good course and it can help people if the persons want the course to help.	97		99				60-23-45	20		28	
R.E.M.- Psychology 22 I think this course has helped be during class of many o f my courses, like I used wonder off, thinking of anything except the class I was in. But now I just concentrate, by relaxing and pat attention to the teacher, and this has helped me in my note taking, and absorbing more of what the teacher has to say. Also I find doing my homework more easy just by following the count down method, especially when I start to wander off. This really helps. Comments: I think you could improve this course with more exercises and more student pratice on these exercises. And I think the hours at the study skills	123	133	104	73	108	87		15	5	52	57

(CONTINUED)

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
(CONTINUED) R.E.M. - center should be less, as much as you think you need. Not a required number. Also I think the Spiral exercise was a waste of time, it hasn't helped me a bit. What's the purpose of seeing a spiral, I know to concentrate, but who has a spiral of their own to do it with.											
R., M.- This course helped me in taking exams. I don't freeze up at the thought of having to take an exam. I've learned to relax myself thus, keeping my mind alert & not blocking out the information I acquired. It has also helped me in regards to my academic attitude. I realize that the only thing keeping me from acieve good grades was myself. (I would think that a course was too difficult & as a consequence not I really wouldn't try in that particular class). I feel that this course could be improved if you could get the class more involved--get them to discuss things more. (because some times it get sort of boring having to just listen to the lectures. I also feel that you should ask more from the class, although I'm not sure as to what.	117	123	116	121	101	103	70-78-65	75	95	35	14
S., E.- Academic Homework: This class did not help me to do homework Comment: More time could be spent on finding a place to study & how to study. Attentiveness: This class helped me to be more attentive. I have learned how to consontrate & listen. Comment: Some people talk & are sleeping during the lecture they should be made to quiet down & listen. (CONTINUED)	116				74			45	65	18	17

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

(CONTINUED)
S., E.- Attitude: I have a bad habit of procrastinating, putting off the cnevidable I think that this course has showen me that I have a brain & it is capable of doing, anything, I want it to do, even to the extent of changing my attitude to become more aggresive in my studies.
Taking Exams: I have learned to relax & to read with more intrest consequentaly taking an exam is no longer a tramatic experience.
Problem Solving: I have learned to search my mind & to find out things that are there, but hard to find.
Speeches: I have become more outgoing & Im not afraid to speak. One differance here is that I have some Iden of what is coming out of my mouth before I talk.
Comment: At this point a short speech would help to let the student try out his new found capabilities.
Relation to family & coworkers: As I have mentioned I have become more relaxed, but I have also become more confident I have learned that to error is human. I have always had a good relationship with wife & friends, but now it is even a better relationship.
Comment; Im not trying to sound like this class has solved all of my problems, but it has tought me how to find the ans to my questions.
Use of exercises: All of the exercises have helped emesurably. It has tought me three very important things.
1. Consentrait.
2. Relax
3. To search into my mind.
All of the exercises were excillen
Use of Ideas: In this catagory I will say that, I never really realized just how much depth one could achieve with ones mind I have gone so far as to set up some exercises for my mind. I can wake it up & make (CONTINUED)

The instructor at the college or university level paid to teach barrio students lacking background at the moment may assume either the role of physician to the learning process and provide an alternative to the colleague high priest who stands all too ready to minister to the student the last rites of the open door cycle. While it is tempting to address a message to the instructor who may not realize that he plays the latter role, we must assume that the user of this guide stands ready to heal past and current learning--psychic wounds.

One should note that a Hungarian obstetritian, Ignaz Semmelweiss (1818-65) spent many years correlating the high mortality rates of women in labor with the unclean hands of the physician. It is an understatement to say that the premise was resisted and attacked by his colleagues at the hospital where he worked. The washing of hands was considered foolish. Microorganisms--like so many subtle teaching interactions--are not easily seen or understood. However, his perseverance brought forth changes which have saved countless numbers of women and children. Today, it is an inferior hospital that does not accept as routine the use of aseptic procedures in fulfilling its institutional mission.

The day will come when the keeper of the learning institution will routinely provide new tools to its students: tools which will assist a student to create and enter into a love affair between his self-acceptance and subjects or courses which we are paid to teach. At present, we can pass the responsibility for failure to achieve this state of learning to preceding grades which, -- at the kindergarten level--often shift the blame to the home or the gene (see P. 13, Lecture and SPC Exercise presentation). Intellectually, it should suffice that we accept as the birthright of every living individual the ability to systematically and routinely create clear reinforcement imagery for personal and scholastic development in the school and in the home. In question is the matter of how such reinforcement is to be accomplished. These exercises are expected to undergo continual refinement.

(continued on page 122)

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
	89	91	90	15	73	41	75-47-55	35	80	23	15

S., E.- (CONTINUED) it feel like almost a seperate entity with in myself.
Comment: More frquent quizes, berhaps paragraphs of creative writing..

S., G.- Comments : I think it would be very helpful if there was another course of Psycho-Cybernetic One semester is fine for intro work and makeing a student aware of his sub-powers, that to strighten them even more one has to continue with the course which will acue these persons.
Visualisation: I have a good idea of the typ of goal visualisation one must see to acomplish to strie for. The help to see this came from the tape on visualisation and I consiter this method outstand.
Pendulum: The pendulun has helped me to see how I can control my movements by consentration
Countdown: Has help me to feel the state of relaxsion.
Social Has help me be more arwore of people aun feelings.

S., M.- I have become a better student since taking this class for I now have a better image of myself. The areas which I think I have improved are as follows:
My habits of study have improved for now I use special methos of study. Some I have not yet put into practice for learning how to study has become key for the future of my future as a student.
The P.Q.R.S.T. System will be very helpful for this new way of studing will open the door to become a successful student.
The lectures I feel have been most helpful and has made the subject more interesting and it becomes more clearer.
The area where I think the course could be improved is by
(CONTINUED)

It would be more meaningful if the author could pass on the undiluted feeling which resulted from the question posed by a mother of renewed spirit from the barrio, who asked, "Why was I permitted to go through life feeling inferior? Why wasn't I -- or my children - taught such a course long before now?" I could only think through the silent, harsh evaluation of the institutional manager, "Los cabrones no saben ni quieren saber!"*

The latter evaluation--presented bilingually because the author can express certain terms more comfortably in Spanish -- transcends ethnicity. It should be noted that students in general care not from whence the tools come. It is often difficult to distinguish a difference in viewpoint between persons of various shade of skin pigmentation (or lack thereof). Instructors--whether in role of physician or pursuer of standard ritual preceding the last rite--often espouse the voice of the shepherd but assume the behavior of the sheep. One must conclude that it is a very powerful teacher-training institution which affects classroom performance. The definition should provide reassurance and guidance as we refine our efforts and develop new tools to assist additional thousands of students heretofore difficult to reach.

* The bucks know not (how or why) nor do they care to learn

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		%-tile	
POSSIBLE SCORE	140		120		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
(CONTINUED) J., M.- discussing more openly ways of relating to the community we come from. If for instance our community on a whole is deprived of social improvements this in turn affects the students that come to this college.											
T., J.- Academic-Homework The psychology class I am presently taking has helped me greatly in my homework study skills. I have always had the unfortunate problem of not being able to concentrate fully foramy long periods of time. The class has helped me in overcoming this problem to a great extent. I usually, after an hour or so of sitting still and doing homework, get very mentally uptight. When this occurs my body, physically, will also tend to do so. I may then just start to daydream or write poorly, which certainly does not help the problem. I may also show signs of anxiety and start moving around in the chair rocking back and forth or tapping my pencil on the desk. This class has taught me how to go on with my work without encountering such actions. When I begin to get in this type of condition, I will stop my work promptly and close my eyes. I will then count to twenty as we do in class, and start to think of pleasent thoughts that I see myself relaxing in. After some time of doing this, I will count backwards to one and open up my eyes. To my surprise I am very relaxed both mentally and physically and can continue on with my studies. This technique of getting myself relaxed both mentally and physically and can continue on with my studies. This technique of getting myself relaxed has greatly helped me in achieving better grades in my classes (CONTINUED)	137	143	103	115	95	102	60-70-65	75	85	19	13

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		%-tile	
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
T., J.- (CONTINUED) since I am able to do more studing and home-work in them. I truely feel that this is the cuase for my better grades. Since my GPA this semester should be at least one latire grade average higher than last semester. I would and will recomend this procedure to anyone woo has had this same type of problem for I have talked to many of my friends & other students, and this up-tightness of oneg self seems to to the biggest problems for all of them. They are always asking for suggestion to solve this problem of theirs and how I believe I may have an answer for them.											
T., C.- How Class Has Affected Me Visualization of opportunities that are there. Knowing that there is a potential within everyone to seek these goals; seeing these things now have helped me tremendously in many of my thoughts & experiences about seeking goals. Comments No Impovement needed in which class was presented.		107	91	52	99	69	40-48-30	60	70	19	17
V., J.- (Academic) 1. Homework-Because I have to start going to labitory, to put in my hours. Which I probly wouldn't have done. 2. Attitude has chang much if not any. (Social) 1. Starting to get along with memeber of friends in their own groups which at first didn't enjoy. At which at first I didnt fill a part of the group. (Ideas) 1. Self-Image: Hasn't showed me much 2. Put has help in my studies to a point where I'm beganing to enjoying do the work. Comments-(CONTINUED)		85	98	95	99	119	60-23-50	5	65	49	32

STUDENT COMMENTS AND TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE	146		129		135		100/100/100	Percentile			
(CONTINUED)	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
V., J.- Has not help me in my class where it come to asking or answering question.											
W., C.- How to improve the course even better more breaks More discussion from students, let students do the talking more cassette tapes on various subjects of interests more audio-visual aids more interesting subjects lectured on so time won't go by so slow a guest speaker so he can hypnotice us more field trips.	134	135		116	93	109		35	95	30	35

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control
Nurses Workshop
STUDENT COMMENT AND TEST
PERFORMANCE CORRELATION FORM
Jesus Romero
Spring, 1972

STUDENT COMMENTS	Practice Session #	Pendulum Relaxation-Concentration-Visualization-Effectiveness TOTAL SCORE	Tension/Relaxation #1 Relaxation-Concentration-Visualization-Effectivesness TOTAL SCORE	Tension/Relaxation #2 Relaxation-Concentration-Visualization-Effectiveness TOTAL SCORE
A., J.M. No comments made.	1	90		
	2	70		
	3	100		
	4	115		
	5	120		
	6	130		
G.,D. "I feel the S.P.C. Workshop has been great, personally speaking. I've learned to concentrate more while studying and get more out of the material I've studied. The tapes that were handed out in class were really quite interesting, some of them gave me more incentive in accomplishing what goal I'd set for myself. All in all, I feel that I got alot out of the class. I feel nursing students should have this type of program in the 1st or 2nd semester."	1	150		
	2	150		
	3	150		
	4	150		
	5	150		
	6	150		
	7	150		
L.,L. "I have enjoyed the class, the tapes and material very much. To me they have been very beneficial, given me much more confidence in myself. It have relieved alot of tension and fear I had in thinking of the up-coming State Board. I found it an excellent idea to go to the Arena and become familiar, in other words, the surroundings and the building. I will not be going to a strange place wandering what it will look like and the location of it. I have been very pleased with the program and wish to thank every one who made it possible. I feel so much more relaxed about the State Board."	1	110	110	100
	2	110	110	100
	3	110	110	100
	4	120	120	100
	5	130	130	100
	6			100
	7			100

A Fall 1972 MAS course just concluded (February, 1973) taught to pre-nursing students by the same instructor resulted in the following:

CAT - Basic Adult

Class Average-Reading		Grade level
Pre-test	95.1	8.9
Post-test	118.6	10.8
Language		
Pre-test	86.4	8
	104.0	9.8
Brown-Holtzman SSHA		Percentile
Pre-test		29.4
Post-test		69.8

STUDENT COMMENTS	Practice Session #	Pendulum R.C.V. TOTAL SCORE	T/R #1 R.C.V. TOTAL SCORE	T/R #2 R.C.V. TOTAL SCORE
M.,L. "I think the course is beneficial, however, I would have preferred to have it earlier in the program. By this I mean, when I started taking my pre requisites, in the evening classes. Perhaps many students feel as I did, can I do it. This is the point at which I needed encouragement or bolstering. I heard about the class from Mr. Counts who teaches chemistry, but I was unable to attend classes af that time."	1	58	97	
	2	60	97	
	3	61	98	
	4	63	98	
	5	65	98	
	6	68		
	7	70		
M.,M.L. "From the tapes I feel I received more self-confidence that it is possible to obtain one's goal or goals if we really put our minds to it, or if we think positive. I learned to work at one goal at a time, instead of having several goals and trying to work on all of them at one time. My study habits have improved a bit. The handouts I thought were excellent. Negative comments: The time or hour the sessions were offered wasn't convenient. Also being offered in our last semester, I felt I really didn't have the time necessary to spend on listening to the tapes as many times as I would have liked to, or the time necessary to do the sessions and practice more."	1	82	65	55
	2	87	75	67
	3	95		
	4	100		
P.,A. No comments were made.	1	75		90
	2	75		100
	3	75		100
	4	90		
	5	80		
	6	80		
R.,C. No comments were made.	1	76	73	
	2	90	93	
	3	120	93	
	4	110	86	
	5	130	110	
	6	140	120	
	7	148	135	
R.,L. "The tapes in general were reminding me of what I actually believed but had put in the background of my mind. The tapes gave me encouragement to think more positively and to reject so much negative thinking. I felt that Mr. Romero gave us hope and encouragement in reminding us that if we could come this far, it is possible to make the State Board. We were glad that we were asked to visit	1	96	132	
	2	96	133	
	3	98		
	4	98		

(Continued on next page)

STUDENT COMMENTS	Practice Session #	Pendulum R.C.V. TOTAL SCORE	T/R #1 R.C.V. TOTAL SCORE	T/R #2 R.C.V. TOTAL SCORE
R.,L. (Continued) the location of the State Board and were fortunate in going on a day that other nurses were actually taking their exam. We were pleased to find the arena in Long Beach such a beautiful building and background. The papers that we received on How to Study were very good. I only wish that I had received them years ago. I do hope that this course can be made available for all students early in their studies. Negative Response: My only negative response is that the course came so late in the semester that we did not have time to use it to its fullest."				
S.,P. "I feel that the class is very helpful in not only studying but setting goals for yourself. I have become aware that if you set your time in constructive maneuvers you can achieve them. I hope that any nursing students who have a chance to take this class, take the offer and attend. I thank the Nursing Department, Mr. Romero, and Miss Olson and Miss Stewart for giving me the opportunity to attend." (No scores submitted.)				
S.,L.M. No comments made.	1	120	119	113
	2	124	125	128
	3	128	127	130
	4	129		135
S., A. No comments made.	1	75		100
	2	80		70
	3	80		86
	4	75		120
	5	95		120
	6	60		
	7	75		

STUDENT QUESTIONNAIRE COMPILATION:

The attached questionnaires were filled out by the students at the end of the semester. The questions on the first page of the questionnaire are similar to the goals of the course which are also listed in Question #7.

The answers to Question #8 provide insight to student preference as to whether listening to the classroom message in the classroom was made more effective by listening to that same message and supplementary tapes at home. The twenty-week off-campus class checked out twelve cassettes per student for one-week periods during the course of the semester. The on-campus classes, of ten-week duration but totalling the same number of hours of instruction, referred students to the Learning Center for a specified number of hours per week. The off-campus class, composed of adult women teacher aides, constituted a more homogenous group than the others. Since each student was assisted to obtain a cassette recorder unit assigned materials to be used at home, these students did not utilize or rely on the campus Learning Center for furthering their study skills development. Since the majority of these women were also mothers of children of varying age groups, their reports and compairsons of reactions between other family members who shared the motivational tapes were especially interesting. The reports were very favorable.

A variability of factors precludes exact interpretations or comparisons between classes. These compilations are inserted in the manual to provide another evaluative tool of the SPC effort. It should be noted that materials, forms, and checklists were not available to other instructors in the manner found in this quide. Variation in emphasis between classes can be seen by comparing student responses to Question #8 (pp. 131, 134, 138). Whereas the data and student responses indicated that the goal of self-image development had been achieved by all three classes, scholastic growth was not uniform.

Because of inconsistencies in the accomplishment of goals as noted in the survey of student responses, it was deemed a useful investment of time to provide the forms and structured format described in this Guide. The predictable class response depends heavily on the instructor's awareness, presentation, and availability of materials. This advantage likely helps to explain why the class taught by the author evaluated the book Thirty Days to a More Powerful Vocabulary as more effective than the highly popular text Psychocybernetics. It is the author's feeling that teaching students to appreciate one's own image (personal development) and learning of vocabulary and subject matter in general (scholastic development) can and should be interchangeable, indistinguishable school commodities.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE
COMPILATION

This class lasted 20 weeks.
Classes were held at
Hollenbeck Junior High School.

DATE June 1972

CLASS SECTION 9064

INSTRUCTOR' NAME: S. Raymond Mireles

Student, please do not sign!

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W	Blanks
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .	11	8	3		
	b. Think more positive now.	17	3	2		
	c. Have greater self-confidence	15	5	2		
	d. Greater ability to speak more at ease with people.	15	4	3		
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted	11	8	3		
	f. Do not put things off as much now.	8	10	4		
	g. Do more planning and organizing.	11	9	2		
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.	12	6	2		2
	i. Other _____	1				21
2.	a. Greater enjoyment of studying.	10	9	3		
	b. Increased reading ability.	11	5	6		
	c. More participation in class discussions.	11	7	4		
	d. Do better on exams	10	7	5		
	e. Greater ability to concentrate	9	10	3		
	f. Better study habits.	8	11	2		1
	g. Pay more attention in classes.	15	4	3		
	h. Grades have increased.	10		2		2
	i. Other _____	2		1		19
3.	a. Improved relations with parents.	4	4	9	1	3
	b. Improved relations with friends.	9	7	6		
	c. Improved relations with spouse or steady	5	10	6	1	
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.	8	8	4		2
	e. Other _____	1	8	1		20
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .	11	5	5		1
	b. Improvement at job	11	5	4		2
	c. Other _____	1		2		19
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____	1	6	10	1	4

STUDENT COMMENTS

		G.I.	S.I.	S.	W	
6.	a. Have become more tolerant.	7	12	3		
	b. Experienced new feelings of self worth	15	3	4		
	c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..	11	6	3		2
	d. Other _____	1				21

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE	
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.	20	2	
b. Greater ability to concentrate	18	4	
c. Greater enjoyment of school work	18	3	1
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).	18	4	
e. Improvement of memory.	19	3	
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.	17	5	
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.	19	3	
h. Improvement of vocabulary.	19	3	
i. Improvement of spelling ability.	19	3	
j. Improvement of reading ability	18	4	
k. Elimination of procrastination habit	15	7	
l. Improvement of problem-solving ability	14	6	2

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have come to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective	
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class	15	7		
b. Lecture and classroom discussion.	13	7	1	1
c. Self Programming exercises on cassette at home. . .	16	5	1	
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.	15	6	1	
e. Motivational and study skills tapes heard in class.	10	12		
f. Testing with immediate feedback and review. . . .	15	6	1	
g. Group discussions, "Competitive Games".	12	9	1	
h. Term project.	8	11		3
i. "Psycho Cybernetics," by Maltz.	16	3	2	1
j. "Studying Effectively," by Wrenn & Larsen	16	4	1	1
k. "30 Days to a More Powerful Vocabulary.	19	1		2
l. Supplementary Reading (which book) _____			2	20
_____				
m. Trips to the Learning Center for testing.	2	4	3	13
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.	1	2	3	16
o. Films (which ones) _____	1	2	1	18
_____				
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).	2	5	3	
q. Individual counseling	3	2	3	19

BEST COPY AVAILABLE

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

9 Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
0 Not sincere (designed to please teacher).
0 Instructions did not ask for negative comments.
13 Did not answer at all.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE	BLANK
a. food	4	5		13
b. cigarettes		1	1	20
c. alcohol		1	1	20
d. T.V.	6	1		15
e. tranquilizers				22
f. sleeping pills (for insomnia)				22
g. promiscuity				22
h. marijuana			1	21
i. pills (uppers and Downers)				22
j. LSD				22
k. heroin				22
l. gambling				22
m. other				22

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day. 2
b. Once a day. 1
c. Few times a week. 10
d. Once a week. 12
e. Once a month. 1
f. Other 2
Did not answer any. 2

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other _____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____

(use back if necessary)

FINAL RESULTS

Carlos Nava, Oscar Paez

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

This form should be filled in by the students as the very last class activity. In this way, they are able to indicate their reactions to seeing their final exam scored and able to review it on the same day. This may affect the responses to question 8f .

STUDENT QUESTIONNAIRE COMPILATION

DATE June 12, 1972

CLASS SECTION 1935
NO NAME PLEASE

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

			G.I.	S.I.	S.	W	Ø*
1.	a.	Greater ability to relax in previously tense situations. . . .	12	5	2		
	b.	Think more positive now.	9	8	2		
	c.	Have greater self-confidence	8	8	3		
	d.	Greater ability to speak more at ease with people.	6	6	6		1
	e.	Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted	7	6	6		
	f.	Do not put things off as much now.	7	8	4		
	g.	Do more planning and organizing.	10	4	5		
	h.	Independent thinking - negative peer group thinking rejection.	5	8	5		1
	i.	Other_____	4	0	1		14
2.	a.	Greater enjoyment of studying.	5	9	3		2
	b.	Increased reading ability.	5	11	3		
	c.	More participation in class discussions.	7	5	7		
	d.	Do better on exams	10	7	2		
	e.	Greater ability to concentrate	10	5	4		
	f.	Better study habits.	5	9	5		
	g.	Pay more attention in classes.	6	9	4		
	h.	Grades have increased.	8	6	5		
	i.	Other_____	0	2	3		14
3.	a.	Improved relations with parents.	6	5	6		2
	b.	Improved relations with friends.	7	7	4		1
	c.	Improved relations with spouse or steady	6	7	5		1
	d.	Greater ability to meet members of opposite sex.	6	6	6	1	
	e.	Other_____	2				17
4.	a.	Better relationships at job (with boss and fellow employees) .	5	7	4	1	2
	b.	Improvement at job	9	4	5		1
	c.	Other_____	1				18
5.	a.	Greater health. If so, in what way. _____	4	3	9		3

*No answer given.

	G.I.	S.I.	S.	W.	Ø*
6. a. Have become more tolerant.	6	7	6		
b. Experienced new feelings of self worth	10	5	4		
c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..	10	4	3		2
d. Other_____		2			17

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE	Ø*
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.	17	1	1
b. Greater ability to concentrate	17	2	
c. Greater enjoyment of school work	15	3	1
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).	15	2	2
e. Improvement of memory.	14	4	1
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.	14	4	1
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.	17	1	1
h. Improvement of vocabulary.	14	4	1
i. Improvement of spelling ability.	12	6	1
j. Improvement of reading ability	13	5	1
k. Elimination of procrastination habit	14	4	1
l. Improvement of problem-solving ability	14	4	1

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have gone to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective	Ø *
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class	9	7	3	
b. Lecture and classroom discussion.	6	9	4	
c. Self Programming exercises on cassette at home. . .	6	11	2	
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.	5	8	3	3
e. Motivational and study skills tapes heard in class.	7	9	2	1
f. Testing with immediate feedback and review.	8	7	2	2
g. Group discussions, "Competitive Games".	7	3	3	6
h. Term project.	5	5	3	6
i. "Psycho Cybernetics," by Maltz.	7	8	2	2
j. "Studying Effectively," by Wrenn & Larsen	5	10	2	2
k. "30 Days to a More Powerful Vocabulary.	6	7	2	4
l. Supplementary Reading (which book)_____	3	4	2	10
m. Trips to the Learning Center for testing.	5	9	4	1
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.	4	5	3	7
o. Films (which ones)_____	1	1	4	13
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).	5	2	2	10
q. Individual counseling	6	5	1	7

*Individuals did not answer question.

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

11	Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
1	Not sincere (designed to please teacher).
1	Instructions did not ask for negative comments.
6	Did not answer.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE	*Not applicable, or failed to answer
a. food	9	7		3
b. cigarettes	3	7		9
c. alcohol	4	7	1	7
d. T.V.	7	6		3
e. tranquilizers	3	5		11
f. sleeping pills (for insomnia)	1	5		13
g. promiscuity	1	4	1	13
h. marijuana	1	9		9
i. pills (uppers and Downers)	1	3		15
j. LSD		3		16
k. heroin		3		16
l. gambling		4		15
m. other	1	2	1	15

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a.	Many times a day.	6
b.	Once a day.	5
c.	Few times a week.	6
d.	Once a week.	2
e.	Once a month.	0
f.	Other _____	

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one).

5	a.	One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
7	b.	Counting from 20-10 (shortcut).
2	c.	Do not have to first go through counting or SPC technique.
0	d.	Other _____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____

(use back if necessary)

FINAL RESULTS OF
STUDENT QUESTIONAIRE (Continued)

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one.)

5 a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.) *

7 b. Counting from 20 - 10 (shortcut) *

2 c. Do not have to first go through counting or SPC technique.

0 d. Other.

* Four persons answered both a and b.

13. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When?

(a) "When I am nervous"
"School on campus hard to concentrate on it."
"When things are noisy."
"At night--to put me to sleep."
"Not really."
"Yes. When something really bugging and you just can't forget about it."
(All others said no or did not answer this question at all)

(b) Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When?

"Yes. When feeling good."
"Yes. When very relaxed."
"Preparing for the test."
"Home or when alone in good spot."
"When everything is quiet."
"Meeting someone."
"Yes, when alone"
"During the day to keep me alert."
"Yes before exams."
"When relaxed."
"When you really want to get something out of it having a real goal in mind."
(All others did not answer this question.)

14. Other comments.

"It was interesting and I gain more understanding about me and my mind and relating me to other people. It's been fun and cool."
"I feel that this class has helped me more than any other psychology or health class."
"Good class. Should be given to all incoming freshman."
"I exhausted!"

Roberto Chavez & Eusebio Zuniga

FINAL RESULTS OF STUDENT QUESTIONNAIRE

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE
COMPILATION

DATE June 15, 1972

CLASS SECTION 1936
INSTRUCTOR'S NAME
Student, please do not sign!

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W.	Blank
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .	6	8			
	b. Think more positive now.	7	6	1		
	c. Have greater self-confidence	7	6	1		
	d. Greater ability to speak more at ease with people.	3	8	2		1
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted	4	6			1
	f. Do not put things off as much now.	6	6	1		1
	g. Do more planning and organizing.	6	7	1		
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.	6	8			
	i. Other _____	2	1			11
2.	a. Greater enjoyment of studying.	6	5	1		2
	b. Increased reading ability.	3	5	5		1
	c. More participation in class discussions.	5	4	5		
	d. Do better on exams	6	3	5		
	e. Greater ability to concentrate	8	4	1		
	f. Better study habits.	7	5	1		
	g. Pay more attention in classes.	6	5	3		
	h. Grades have increased.	4	6	3		1
	i. Other _____	1	1	1		11
3.	a. Improved relations with parents.	3	5	4		2
	b. Improved relations with friends.	5	6	3		
	c. Improved relations with spouse or steady	5	6	3		
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.	8	4	2		
	e. Other _____	1	1	1		11
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .	4	5	2		
	b. Improvement at job	6	4	3		1
	c. Other _____	1	3			10
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____	1	5	4		3

STUDENT COMMENTS

	G.I.	S.I.	S.	W.	Blank
6. a. Have become more tolerant.	4	8	2		
b. Experienced new feelings of self worth	7	6	1		
c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..	6	3	4		1
d. Other _____		3			11

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE	Blank
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.	12	2	
b. Greater ability to concentrate	11	3	
c. Greater enjoyment of school work	7	7	
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).	12	2	
e. Improvement of memory.	12	2	
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.	11	3	
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.	11	3	
h. Improvement of vocabulary.	12	2	
i. Improvement of spelling ability.	10	4	
j. Improvement of reading ability	12	2	
k. Elimination of procrastination habit	11	2	1
l. Improvement of problem-solving ability	11	3	

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have gone to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective	Blank
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class	9	5		
b. Lecture and classroom discussion.	3	10	1	
c. Self Programming exercises on cassette at home. .	6	4	3	
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.	4	5	3	2
e. Motivational and study skills tapes heard in class.	5	6		3
f. Testing with immediate feedback and review. . . .	7	3	1	3
g. Group discussions, "Competitive Games".	5	4	2	3
h. Term project.	4	4	1	5
i. "Psycho Cybernetics," by Maltz.	7	7		
j. "Studying Effectively," by Wrenn & Larsen	6	6	1	1
k. "30 Days to a More Powerful Vocabulary.	4	8	2	
l. Supplementary Reading (which book) _____ _____	1	2	2	9
m. Trips to the Learning Center for testing.	4	6	1	3
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.	5	2	2	5
o. Films (which ones) _____ _____			3	11
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).	5	2	2	5
q. Individual counseling	3	2	2	7

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

_____ Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
_____ Not sincere (designed to please teacher).
_____ Instructions did not ask for negative comments.

10 First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE	Blank
a. food	3	5		6
b. cigarettes	1	2	1	10
c. alcohol		5		9
d. T.V.	4	6		4
e. tranquilizers	1		1	12
f. sleeping pills (for insomnia)	1			13
g. promiscuity				14
h. marijuana	1			13
i. pills (uppers and Downers)				14
j. LSD				14
k. heroin				14
l. gambling		1		13
m. other				14

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day.
b. Once a day.
c. Few times a week.
d. Once a week.
e. Once a month.
f. Other_____

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other_____

13 a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____
(use back if necessary)

PSYCHOLOGY 22 (S.P.C.) Ticket #1936, Chavez/Zuniga

STUDENT QUESTIONNAIRE (Continued)

#13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When?

Yes, when I get off work at 4:30 and come to school.
I have too many things on my mind.
Under pressure.
The long version of S.P.C.--when bored.
Yes, when too many things on my mind.
Lack of concentration.
Yes, when something on mind.
All others either answered no or just failed to answer at all.

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do?

When I'm alone in a quiet place.
Not really.
When pressures aren't severe.
Yes, everytime I sit and concentrate about what I'm supposed to do.
When not bored.
Yes, when scheduling time.
Concentration comes easy.
When doing it for other than school work.
Yes, when something you know you have to do.
When I'm in a good mood.
All other individuals answered "no" or failed to reply.

#14. Other comments.

Need to sacrifice several things for the sake of a better education and better attitude on school work.
There wasn't enough time for the class to get its full effect.
Get more involved.
All others did not reply to this question.

CHAPTER 10

INSTRUCTOR FORMS AND CHECKLISTS

Each instructor who is assisted with the implementation of a Self-Programmed Counseling and Control Course has permission to duplicate the forms included in this booklet.* To enable the instructor to derive the most efficient use of these publications, a few checklists have been provided, (page 155-156).

INSTRUCTOR FORMS:

Series Exercises**

Pendulum: "Delivering speech, or lecture." "Succeeding at your goal" (page 142A - 142D).

Spiral: "Teaching a memory technique." "Well on Tests." Spiral Forms "A" and "B" (page 142E-146).

Tension/Relaxation: "Completing, enjoying your studies." "Taking the State Board of Nursing Exam successfully" (page 146A - 146H).

Countdown: "Taking a test confidently, proud" (page 146I - 146L).

Pendulum/Countdown: "Accomplishing your goal, feeling good" (page 146M - 146P).

Class Response Step Evaluation Forms (pages 147-148B).

Student Comment and Test Performance Forms (pages 149-150B).

Student Questionnaire Compilation Forms** (pages 151-154D).

Checklists: Before the course begins..., Before each SPC exercise..., After each class SPC exercise..., Periodically..., At the end of the course...

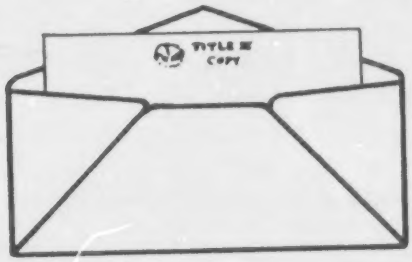
---

*Instructor workshops will be scheduled periodically on and off campus. Advantages accrue to authors who establish their own publishing house.

**Included in the Student SPC Manual. These can be easily revised by changing one or more of the response steps on the SPC tearoff forms. These steps can be superimposed with adhesive tape over the old steps prior to photocopying.

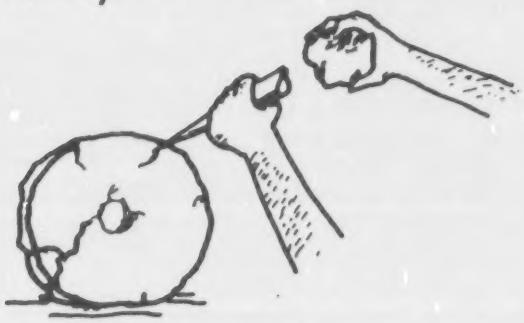
If we share the developments and results

of our efforts. . .



we will be less likely to reinvent

the wheel. . .



and hasten the day when learning

becomes an enjoyable experience

for all students.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

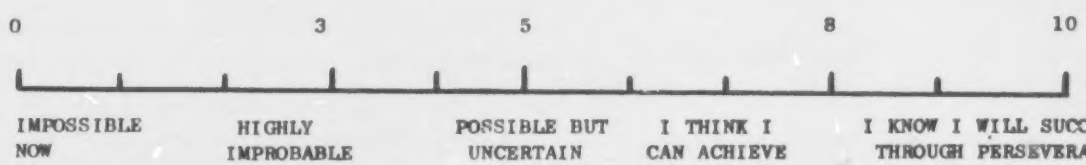
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S.P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

FORM 142A

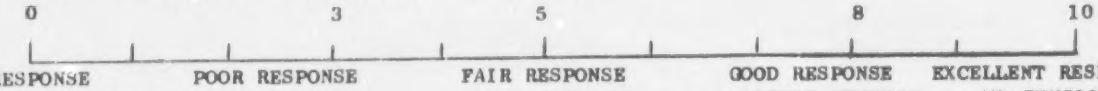
GOAL: To visualize yourself being congratulated for delivering your best lecture or presentation.

Response Steps:

	PRACTICE SESSION R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
	#1	#2	#3
1. Pendulum swinging left to right.	____	____	____
2. Pendulum slowing down.	____	____	____
3. Pendulum swinging back and forth.	____	____	____
4. Pendulum slowing down.	____	____	____
5. Pendulum swinging in circular direction.	____	____	____
6. Pendulum slowing down, eyes close.	____	____	____
7. Fingers opening as if pulled by string.	____	____	____
8. Fingers closing.	____	____	____
9. Arm pulled away and down.	____	____	____
10. Vividly imagine yourself being calm, and happy in a familiar room at home.	____	____	____
11. Vividly imagine yourself being calm and happy in a familiar classroom.	____	____	____
12. Vividly imagine yourself preparing and delivering your best lecture.	____	____	____
13. Vividly imagine your students congratulating you.	____	____	____
14. Practice counting technique (counting back from 20 to 10) with eyes closed, repeating visualization of goal.	____	____	____
15. Count from 10 to 20 at own pace opening your eyes and feeling refreshed.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



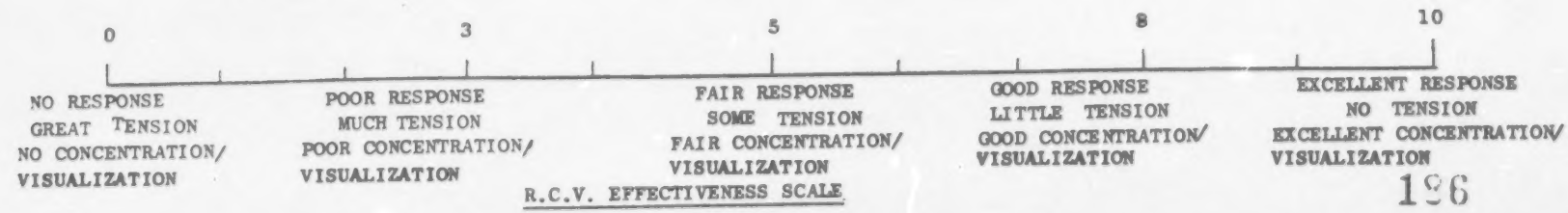
0	3	5	8	10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCEN- TRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCEN- TRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCEN- TRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

PENDULUM SERIES

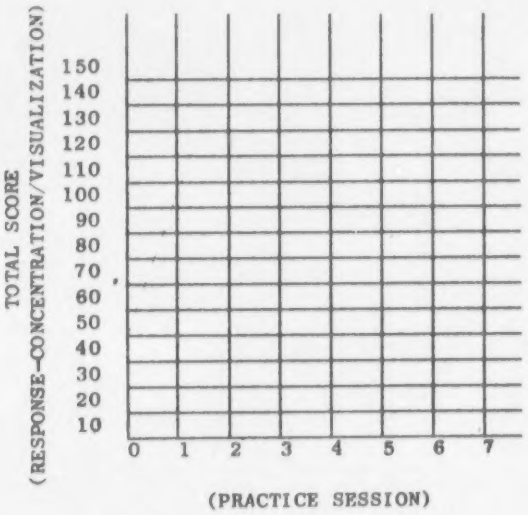
PRACTICE SESSION #	4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0–10)			
RESPONSE STEPS				
1. left to right				
2. slows down				
3. back & forth				
4. slows down				
5. circular movement				
6. slows down				
7. fingers open				
8. fingers close				
9. arm pulled down				
10. visualize room at home				
11. visualize classroom				
12. prepare and deliver best lecture				
13. student congratulations				
14. count from 20 to 10, visualize goal				
15. count from 10 to 20				
TOTAL				

FORM 142C

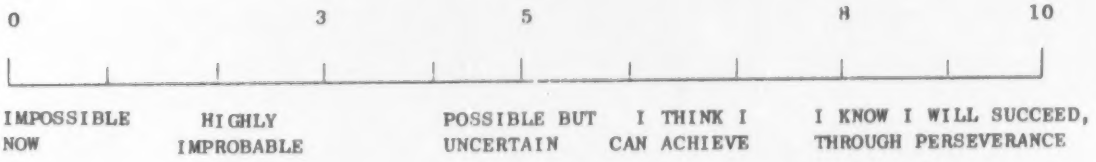


2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

SPIRAL SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.

IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

FORM 142E

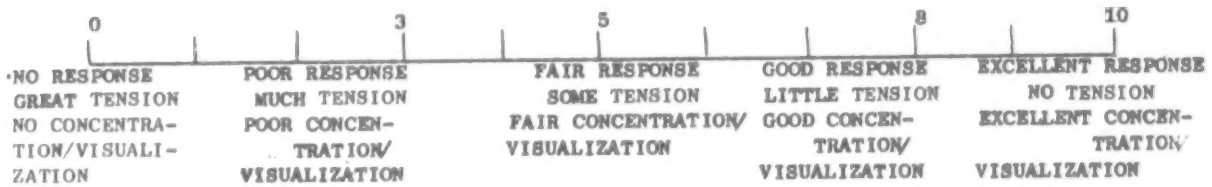
SPIRAL SERIES

GOAL: To visualize yourself teaching a memory technique.

RESPONSE STEPS	PRACTICE SESSION #1 R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)	#2	#3
1. A waviness will appear.			
2. Spiral appears to cause changes in size.			
3. Spiral changes into a funnel, close eyes.			
4. Breathing--10 deep breaths.			
5. Visualize your family in familiar room.			
6. You are talking on S.Q.3R.			
7. Visualize discussion of Survey.			
8. Visualize discussion of Question.			
9. Answering question of Solar System, Merve Marj Sunep.			
10. Answering question of sunlight: ROY G. BIV.			
11. Answering question of you: WKPCOPGS			
12. Visualize discussion of Read.			
13. Visualize discussion of Restate.			
14. Visualize discussion of Review.			
15. 20-10 shortcut to visualize (slow, breathing), 10-20 alert, relaxed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



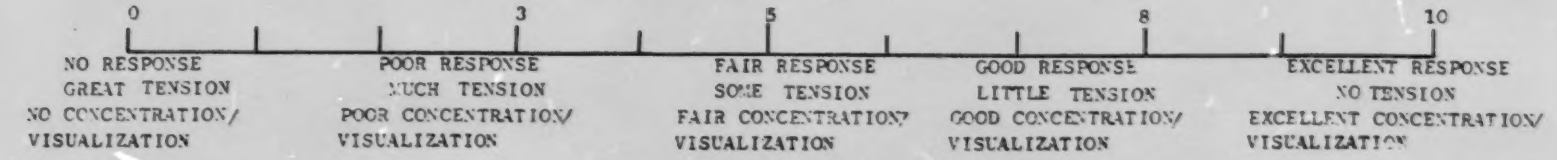
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

FORM 142F

SPIRAL SERIES

FORM 142G

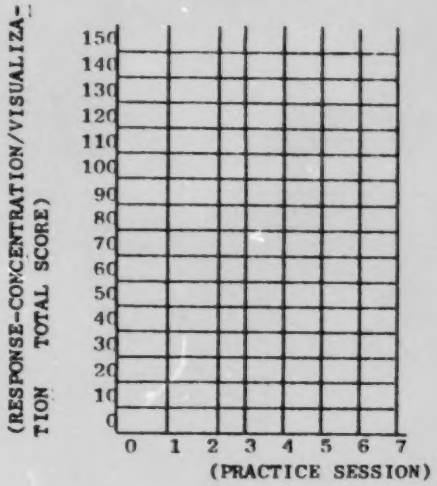
PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEPS				
1. Waviness.				
2. Spiral causes size changes.				
3. Funnel, close eyes.				
4. 10 deep breaths.				
5. Family in familiar room.				
6. Talk on S4R.				
7. Discussion on Survey.				
8. Discussion on Question.				
9. Solar System. Merve Marj Sunep.				
10. Sunlight ROY G. BIV.				
11. You, WKPCOFGS				
12. Discussion of Read.				
13. Discussion of Restate.				
14. Discussion of Review.				
15. 20-10, goal; 10-20 alert, relaxed.				
TOTAL				



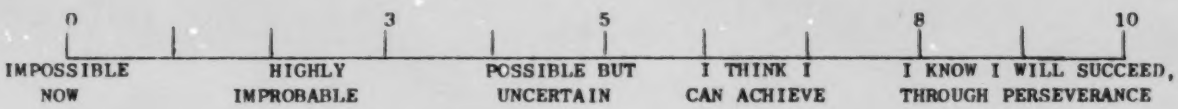
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before _____ to indicate your answer.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

FORM 142H

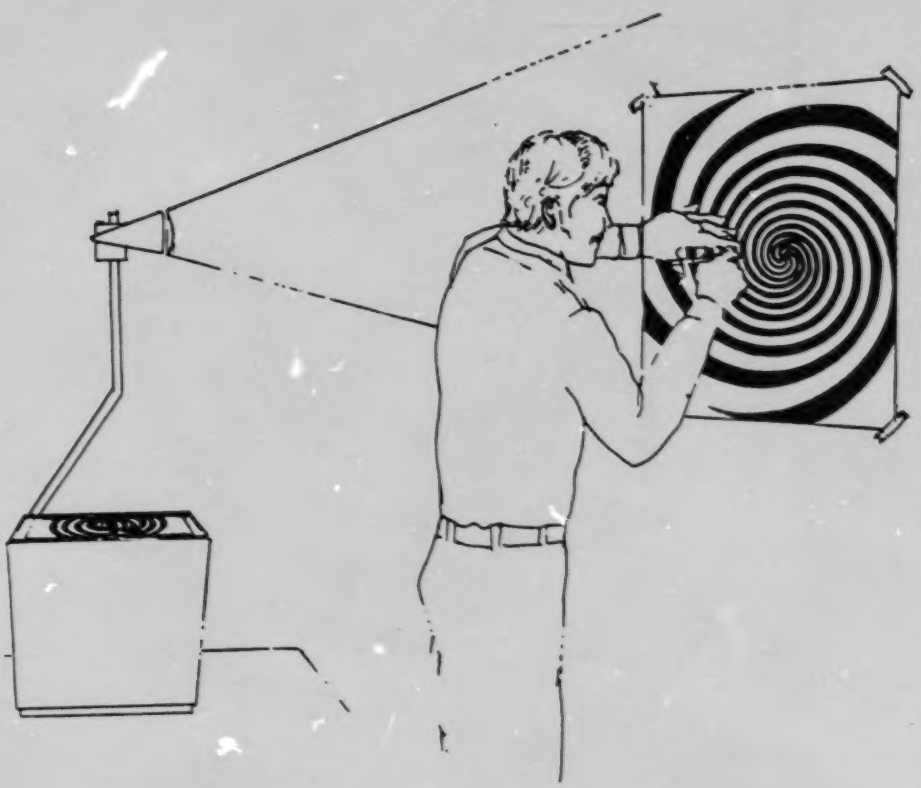
SPIRAL FORM "A"

After observing this spiral rotate clockwise for a few seconds, the student will then observe the object that he looks at appear smaller.

FORM 143

Complementary Color Spiral Preparation

A set of complementary color spirals may be prepared by projecting either a slide prepared by photographing the spiral or by using the transparency (p. 144a) as a template as shown in the accompanying illustration. This simple procedure provides the advantage of permitting the instructor to economically prepare spirals in the desired size and complementary color. The size can be varied by adjusting the distance of the projector to the drawing paper or cardboard appended to the wall. The direction of the spiral arms can be reversed by flipping over the slide or transparency.



SPIRAL FORM "B"

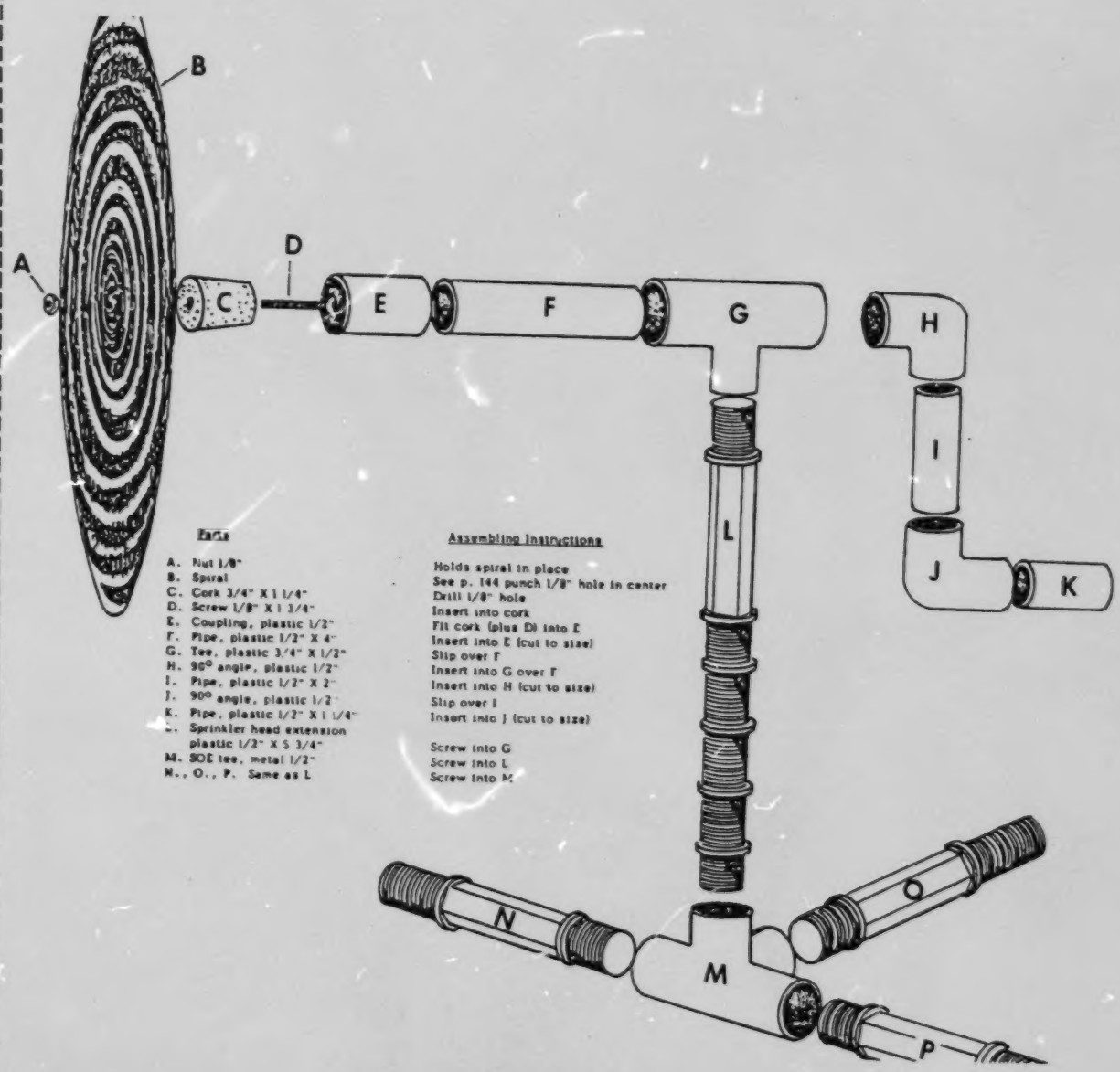
This spiral will create the illusion of increased size after you watch it rotate clockwise for a few seconds and you glance at another object.

FORM 145

How to Construct a Manually Operated

Spiral Revolving Unit

It is possible to construct your own spiral unit for less than $3. In addition to the advantage of being inexpensive, this manually operated unit is easy to construct, disassemble, and store. Functionally, it provides the advantage of controlling the speed (revolutions per minute) to the instructor regardless of the size of the spiral.



Parts

A. Nut 1/8"
B. Spiral
C. Cork 3/4" X 1 1/4"
D. Screw 1/8" X 1 3/4"
E. Coupling, plastic 1/2"
F. Pipe, plastic 1/2" X 4"
G. Tee, plastic 3/4" X 1/2"
H. 90° angle, plastic 1/2"
I. Pipe, plastic 1/2" X 2"
J. 90° angle, plastic 1/2"
K. Pipe, plastic 1/2" X 1 1/4"
L. Sprinkler head extension plastic 1/2" X 5 3/4"
M. SOE tee, metal 1/2"
N., O., P. Same as L

Assembling Instructions

Holds spiral in place
See p. 144 punch 1/8" hole in center
Drill 1/8" hole
Insert into cork
Fit cork (plus D) into E
Insert into E (cut to size)
Slip over F
Insert into G over F
Insert into H (cut to size)
Slip over I
Insert into J (cut to size)

Screw into G
Screw into L
Screw into M

FORM 146

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

TENSION/RELAXATION SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

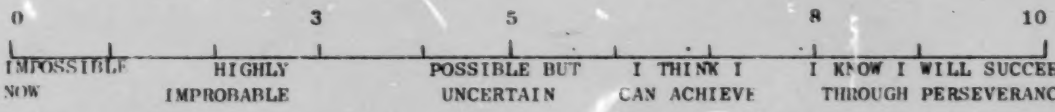
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and or what you will be doing in this S.P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 15 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



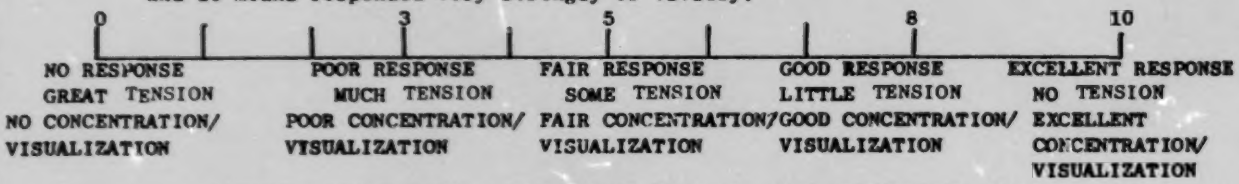
IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

TENSION/RELAXATION SERIES
RESPONSE STEPS

	#1	#2	#3
	PRACTICE SESSIONS R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE		
1. Sitting down, place feet flat on floor, hands on knees, gradually close eyes, tighten muscles and release muscles.	____	____	____
2. Breathing slowly take 10-15 breaths, expanding stomach into "pot belly" when inhaling, then exhaling slowly.	____	____	____
3. Visualize your fingers and hands, becoming more aware of the warm, soft, relaxed sensation in them.	____	____	____
4. Imagine and feel that same sensation progressing to your wrists, forearms, and biceps.	____	____	____
5. Imagine and feel that same sensation progressing to your shoulders, neck, and head.	____	____	____
6. Imagine and feel that same sensation progressing to your back, chest, and stomach.	____	____	____
7. Imagine and feel that same sensation progressing to your hips, thighs, calves, and feet.	____	____	____
8. Support your head with hand under chin. Your body is completely relaxed now, and in response to each number from 20-10 you will achieve a more and more concentrated state of mind.	____	____	____
9. Imagine yourself feeling very good for having successfully completed your goals of studying effectively and productively and taking exams successfully.	____	____	____
10. Imagine yourself at the Long Beach Arena. As you walk around outside and then inside the building, you can fully visualize everything around you.	____	____	____
11. Imagine yourself totally confident in taking your exam because you are fully rested and you have reviewed and tested yourself on the material, as well as anticipated some questions on the exam.	____	____	____
12. Imagine yourself sitting inside the arena with the exam in front on you; you are all prepared to begin. Because you are calm and alert you recongize the answers with little effort.	____	____	____
13. Imagine yourself feeling very pleased for having finished the exam on time and being able to review it before handing it in.	____	____	____
14. Imagine yourself very happy and rewarding yourself for having taken the State Board exam successfully.	____	____	____
15. In response to each number from 10-20, you will gradually open your eyes completely, feeling alert and very clear minded, refreshed and relaxed, happier and better than ever before.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



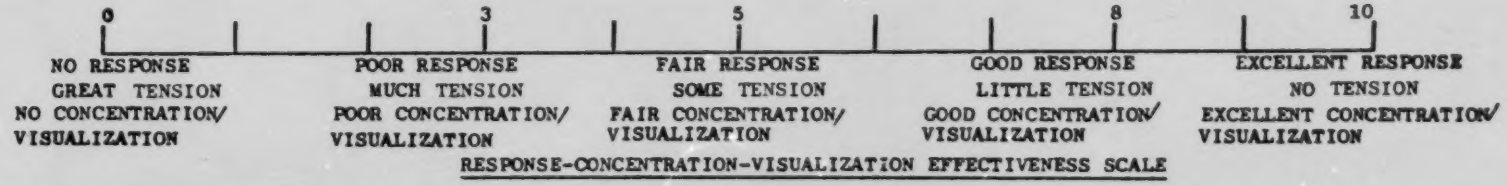
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

FORM 146B

FORM 146C

TENSION/RELAXATION SERIES

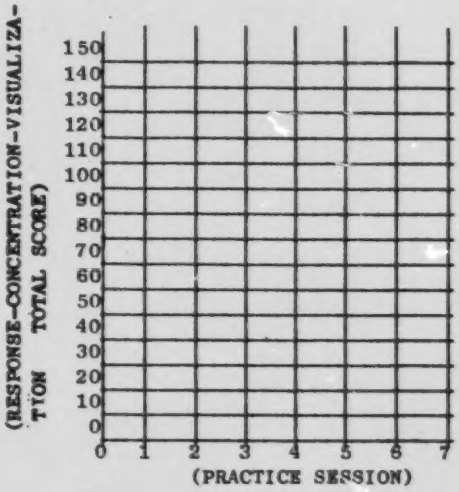
PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
RESPONSE STEPS	(R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE) (0-10)			
1. Close eyes, tighten muscles.				
2. 10-15 breaths, "pot belly".				
3. Fingers relaxed.				
4. Feel wrists, forearms, biceps.				
5. Feel shoulders, neck, head.				
6. Feel back, chest, stomach.				
7. Feel hips, thighs, calves, and feet.				
8. Hand under chin. Relaxed, 20-10.				
9. Feel good taking exams.				
10. Long Beach Arena. Walk inside, visualize everything.				
11. Confident, taking your exam, rested.				
12. Inside arena, exam in front of you.				
13. Feeling pleased, finished exam, reviewed it.				
14. Happy having taken State Board exam.				
15. Number 10-20, open eyes, alert, refreshed, happier.				
TOTALS				



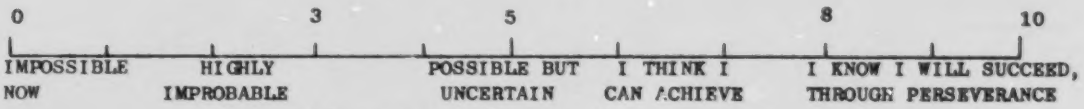
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) Scale

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

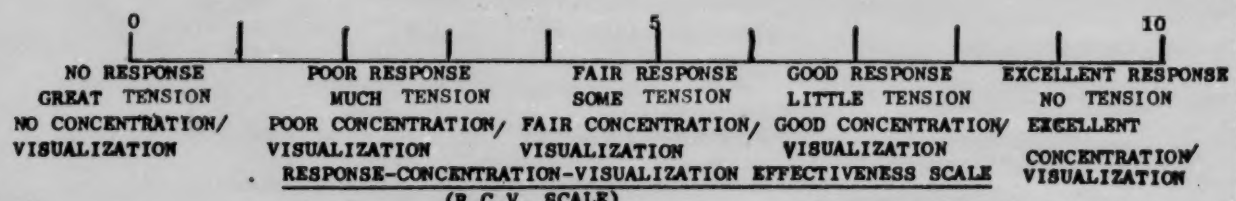
FORM 146D

GOAL: Imagine yourself successfully enjoying your studying.

RESPONSE STEPS:	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Hands together, palms facing.			
2. Breath a bit faster, keep eyes fixed on thumbs.			
3. Open hands, look into tunnel.			
4. Close eyes, imagine yourself walking through... count steps.			
5. Hands on chin, relaxed feeling.			
6. Walking out of tunnel, into warm sunlight.			
7. Picture self taking beverage prior to relaxing.			
8. Imagine yourself in your favorite place of study at home.			
9. Visualize all your studying tools (table, chair, lighting, fixture, books, notes, writing materials, etc.).			
10. Imagine yourself confident in approaching your studies; (because you realize that each time you study you bring to it the sum total of all your knowledge.			
11. Imagine yourself calm, eager and alert while studying; (you are in this state of mind because you realize that you have done all the necessary preparations).			
12. Imagine yourself successfully completing your studying; (you feel good about your accomplishment and realize that the greatest effort was just in getting started).			
13. Imagine yourself taking a break: (you are rewarding yourself for having studied effectively and productively).			
14. SHORTCUT: In response to each number from 20-10, your mind and thoughts become more and more concentrated as you once again imagine the above scenes in response to steps 8-13.			
15. In response to each number from 10-20, your mind becomes more and more relaxed and your eyes will open as you realize how refreshed, alert, and happy you are.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

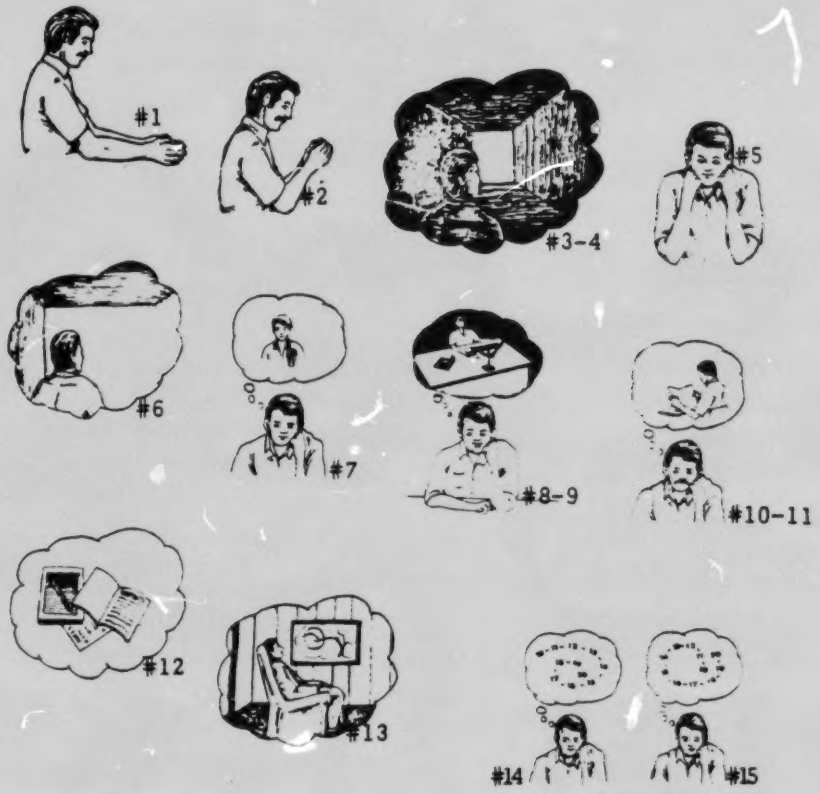


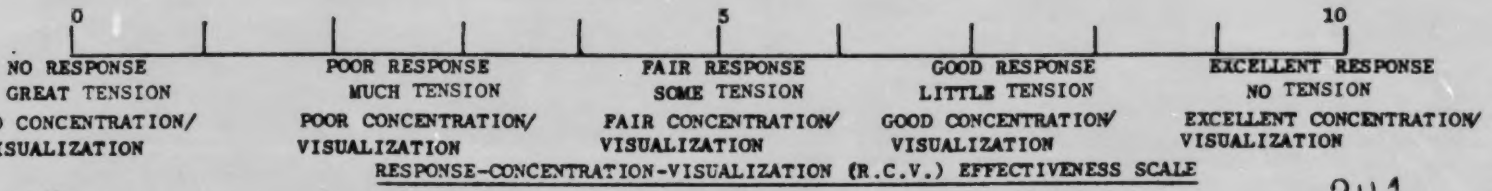
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION EFFECTIVENESS SCALE
(R.C.V. SCALE)

FORM 146F

TENSION/RELAXATION SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)			
RESPONSE STEPS				
1. Palms together.				
2. Breathing, eyes on thumbs.				
3. Open palms, tunnel effect.				
4. Close eyes, walk through tunnel.				
5. Hands on chin, relaxed.				
6. Walk into warm sunlight.				
7. Take beverage, relaxing.				
8. Favorite study place at home.				
9. Visualize study tools (table, etc.)				
10. Confident in studies.				
11. Studying eager and alert.				
12. Successfully completing studying.				
13. Taking a break, rewarding.				
14. SHORTCUT: 20-10 countdown.				
15. 10-20, open eyes, refreshed, happy.				
TOTAL				

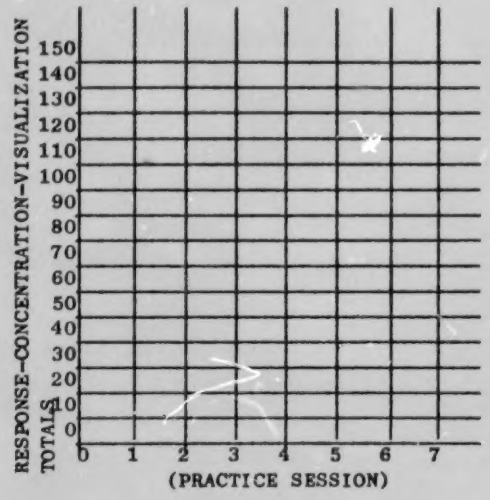




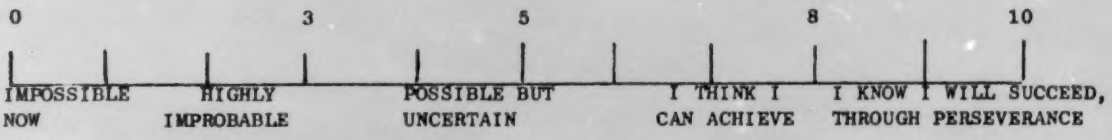
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-150) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

NOTES AND SUBJECTIVE COMMENTS
ON YOUR PERSONAL DEVELOPMENT

FORM 146H

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

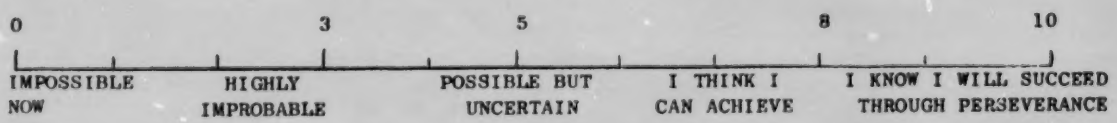
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down (e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. _____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 6 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

FORM 146i 2/67

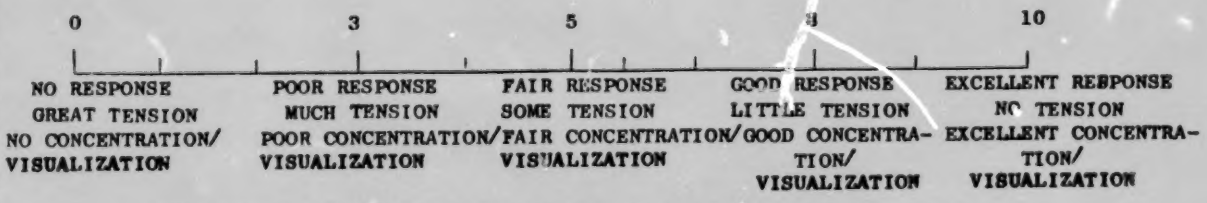
GOAL: Visualize taking test #2 feeling confident.

RESPONSE STEPS:

	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
1. Count 20-16, feel confident, alert, highly concentrated mood.			
2. Visualize yourself writing "I do have ability and will succeed in college."			
3. Count 15-11, visualize yourself writing on the board "I will enjoy the test as a competitive game."			
4. Count 10-6, visualize yourself focusing on the answers to questions and not thinking about yourself.			
5. Count 5-1, visualize yourself taking the test, feeling confident, alert, proud of your accomplishment.			
6. Count on your own, at any number between 5-20, open eyes, feeling good, relaxed, refreshed.			
TOTAL			

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.

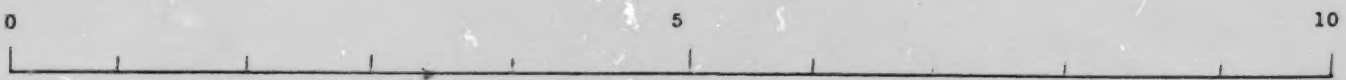


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

FORM 146J

COUNTDOWN SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)				
RESPONSE STEPS:				
1. 20-16, confident alert, highly concentrated.				
2. Visualize writing "I have ability and will succeed."				
3. 15-11, visualize writing "I will enjoy test as a competitive game."				
4. 10-6, focus on answers, do not think of self.				
5. 5-1, taking the test, feel confident, alert proud.				
6. Any number between 5-20, open eyes, feel good, relaxed, refreshed.				
Total				

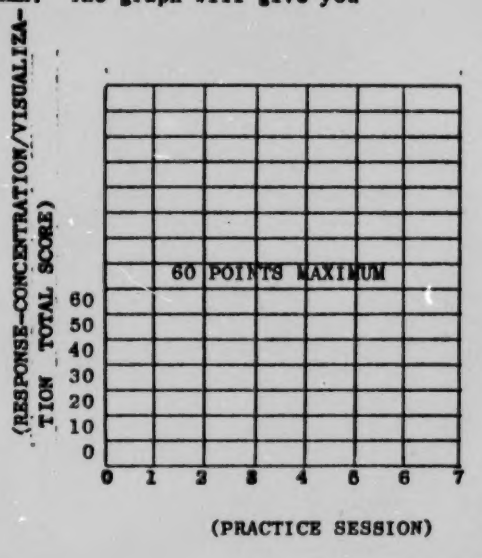


RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

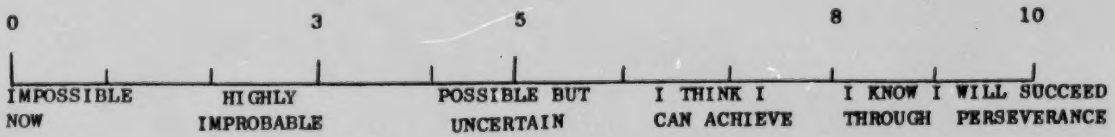
FORM 146K

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-60) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-60)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

To be used in conjunction with
Self-Programmed Counseling and Self-Programmed Control

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

Definition:

Self-Programmed Counseling is defined as a counseling approach, presented as a series of response steps that provide feedback leading to concentration and visualization which enables the counselee to more readily accept counsel, i.e., to develop Self-Programmed Control (S P C). The response steps are presented by the instructor from a written format which assists the student to develop a goal, to examine the steps to be taken to achieve the goal, and to measure his progress in a behavioral-objectives, self-programmed instruction approach.

Procedure:

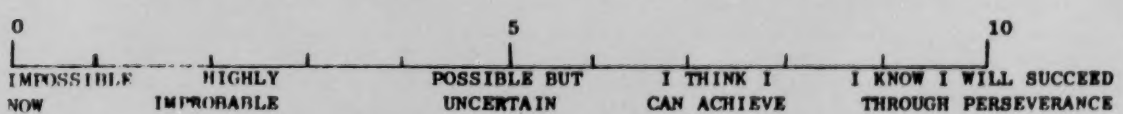
A. You crystalize the goal or objective in which you seek to visualize yourself achieving success, and then write it down(e.g., being more calm during exams, enjoying studies more, attaining greater concentration, breaking the procrastination habit, etc.). Assistance from the instructor or counselor is advisable in choosing your most desired, but realistic, goal.

GOAL: _____
(Write it down. This reinforces your visualization of your specific goal.)

B. Rate yourself on a scale of 0-10 as to how close you are to your goal at the present time. Zero (0) indicates that you are very far from your goal; ten (10) indicates that you have no doubt you can achieve your goal. ____ Refer to the Impossible-Perseverance (I.P.) Scale below.

C. Review Procedure A through E to make certain you understand what to expect and/or what you will be doing in this S P C exercise. (Review the definition of S P C , if necessary.)

D. You will next experience 4 response steps aimed at producing a state of self-programmed control. This is a step-wise procedure with feedback which enables you to learn more by systematically and effectively focusing on positive thoughts, thus producing more positive action. A number of different series and goal oriented exercises are available to assist you in addition to this one. Follow the instructor's directions closely.



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

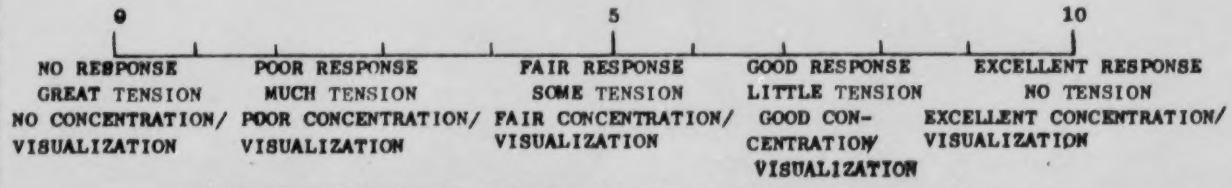
FORM 146M

GOAL: Visualize yourself taking finals confidently.

	PRACTICE SESSION #1	#2	#3
	R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)		
RESPONSE STEPS:			
1. Focus on pendulum; see it move as you direct. Close eyes as soon as you have seen it move to the circle of your choice.	____	____	____
2. Count down from 20-10; stop at 10, visualize goal being started systematically.	____	____	____
3. Count down 10-1; stop at 1, visualize yourself accomplishing your goal, feeling good.	____	____	____
4. Count to any number 1 to 20; open eyes feeling confident, invigorated, relaxed.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluation of your program.

1. Rate each step in terms of the degree that you felt you responded. Use a scale of 0-10 where 0 means no response at all and 10 means responded very strongly or vividly.



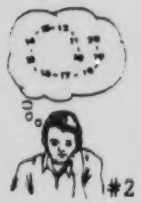
RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

PENDULUM/COUNTDOWN SERIES

PRACTICE SESSION	#4	#5	#6	#7
R.C.V. EFFECTIVENESS SCALE (0-10)				

RESPONSE STEPS:

1. Pendulum moves as you direct. Close eyes, it moves to circle of your choice.	___	___	___	___
2. 20-10; stop at 10, goal starts systematically.	___	___	___	___
3. 10-1; stop at 1, accomplish goal, feel good.	___	___	___	___
4. Any number 1 to 20; open eyes, feel confident, invigorated, relaxed.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___



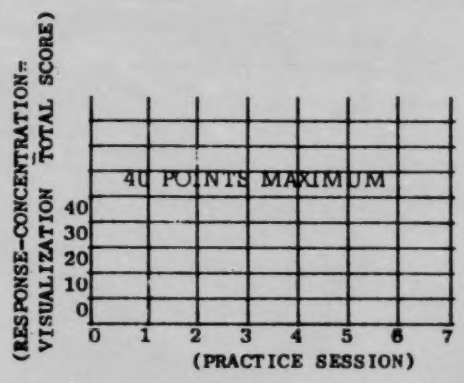
0		5		10
NO RESPONSE GREAT TENSION NO CONCENTRATION/ VISUALIZATION	POOR RESPONSE MUCH TENSION POOR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	FAIR RESPONSE SOME TENSION FAIR CONCENTRATION/ VISUALIZATION	GOOD RESPONSE LITTLE TENSION GOOD CONCENTRATION/ VISUALIZATION	EXCELLENT RESPONSE NO TENSION EXCELLENT CONCENTRATION/ VISUALIZATION

RESPONSE-CONCENTRATION-VISUALIZATION (R.C.V.) EFFECTIVENESS SCALE

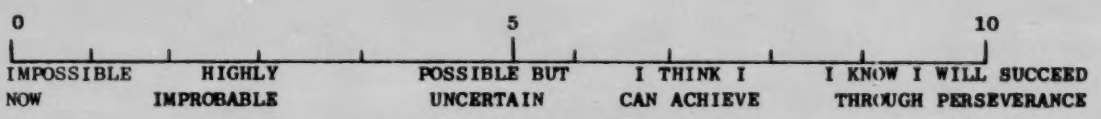
FORM 1460

2. Using the R.C.V. individual scores following each response step (0-10), add the total response (0-40) after each session. Record the date of the practice session and the score attained after each practice session in the correct column. The graph will give you a visual picture of your progress.

DATES OF PRACTICE SESSION	RESPONSE/CONCENTRATION VISUALIZATION (R.C.V.) TOTALS (0-40)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Rate yourself again a week later after applying seven SPC practice sessions to your goal. How do you feel about your goal now? Use the same (0-10) IP Scale as before to indicate your answer. _____



IMPOSSIBLE-PERSEVERANCE (I.P.) SCALE

Summary:

Each time you practice this exercise, you will come closer to your goal. You will be asked to maintain a notebook where you will insert these tabulations and add your own subjective evaluations and written examples indicating your progress. The immediate effectiveness of the technique varies with each individual. Some motivational institutes believe that we do not really learn something until we have repeated it at least seven times. Therefore, some students will require more practice than others in the use of this technique to attain success in visualizing and actually achieving the intended, clearly defined goal. Remember that attaining self-confidence is a vital first step in achieving a clearly defined goal.

You are fortunate to live in the age of the cassette revolution. You are in a position to share your progress and expertise with your family and to influence their lives for the better.

FORM 146P

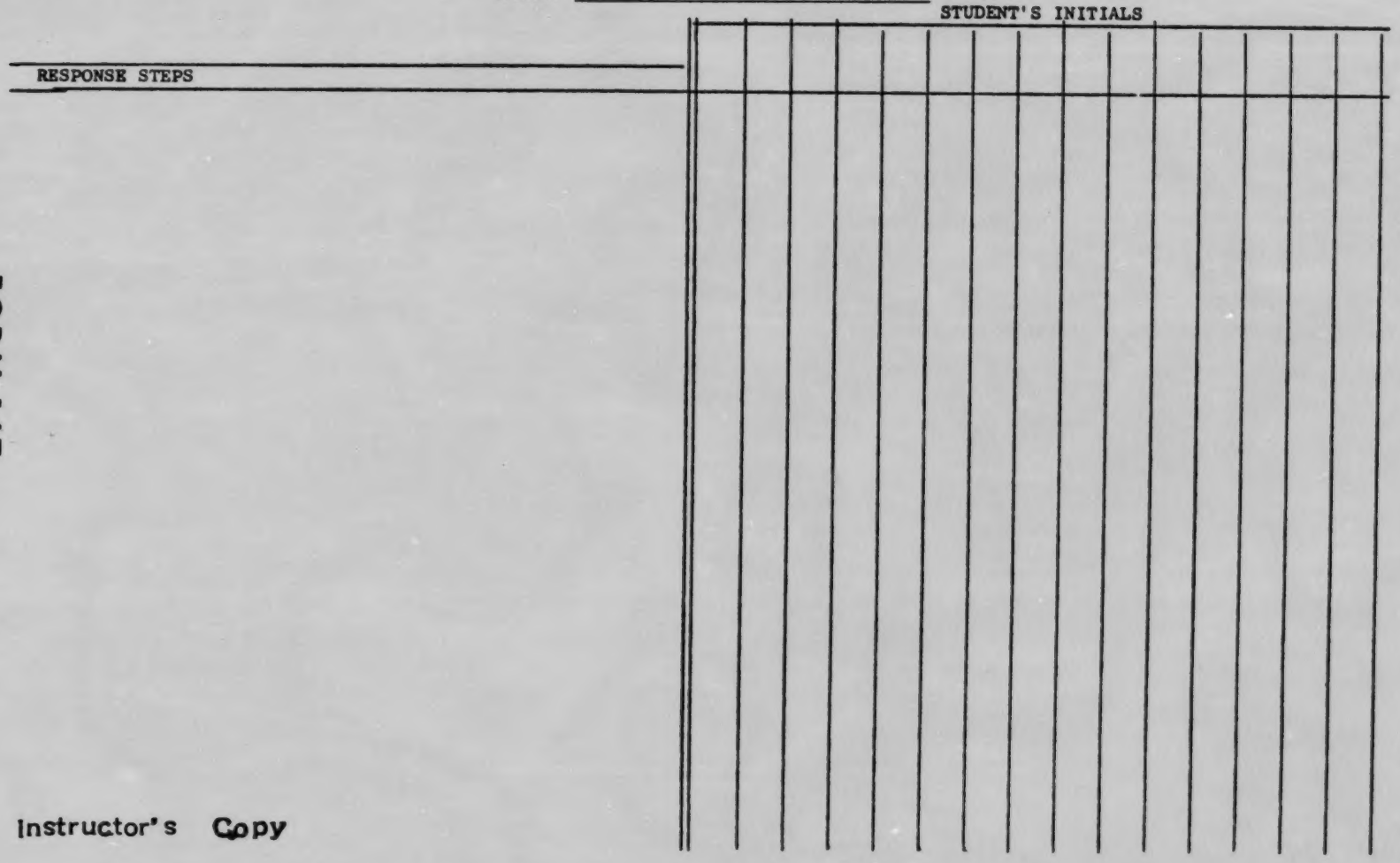
EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: _____

SERIES: _____

GOAL: _____



FORM 147

Instructor's Copy

EAST LOS ANGELES COLLEGE

TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT

Class Response Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: _____

SERIES: _____

GOAL: _____

RESPONSE STEPS	STUDENT'S INITIALS

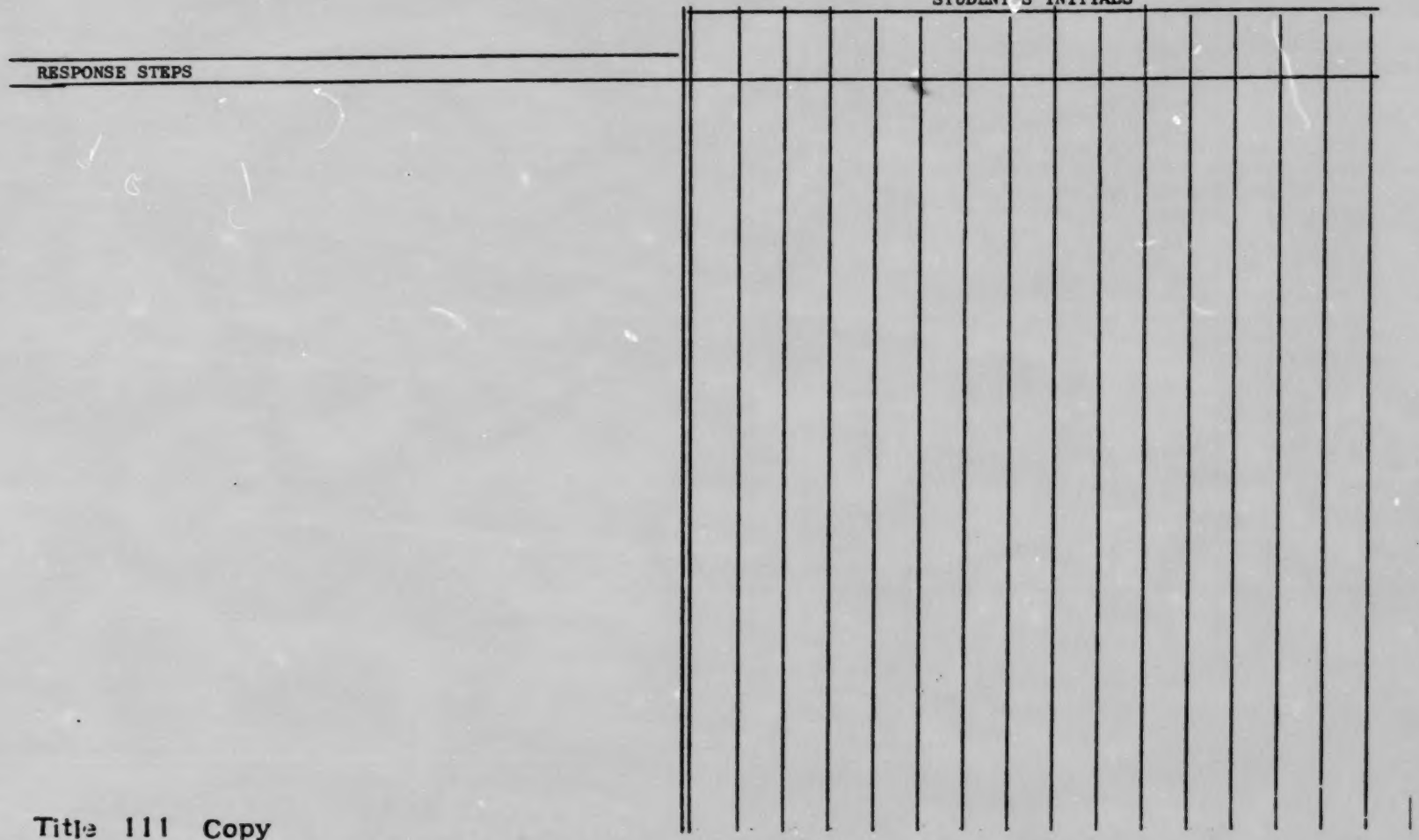
FORM 148

Instructor's Copy

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: _____
SERIES: _____
GOAL: _____

FORM 148A



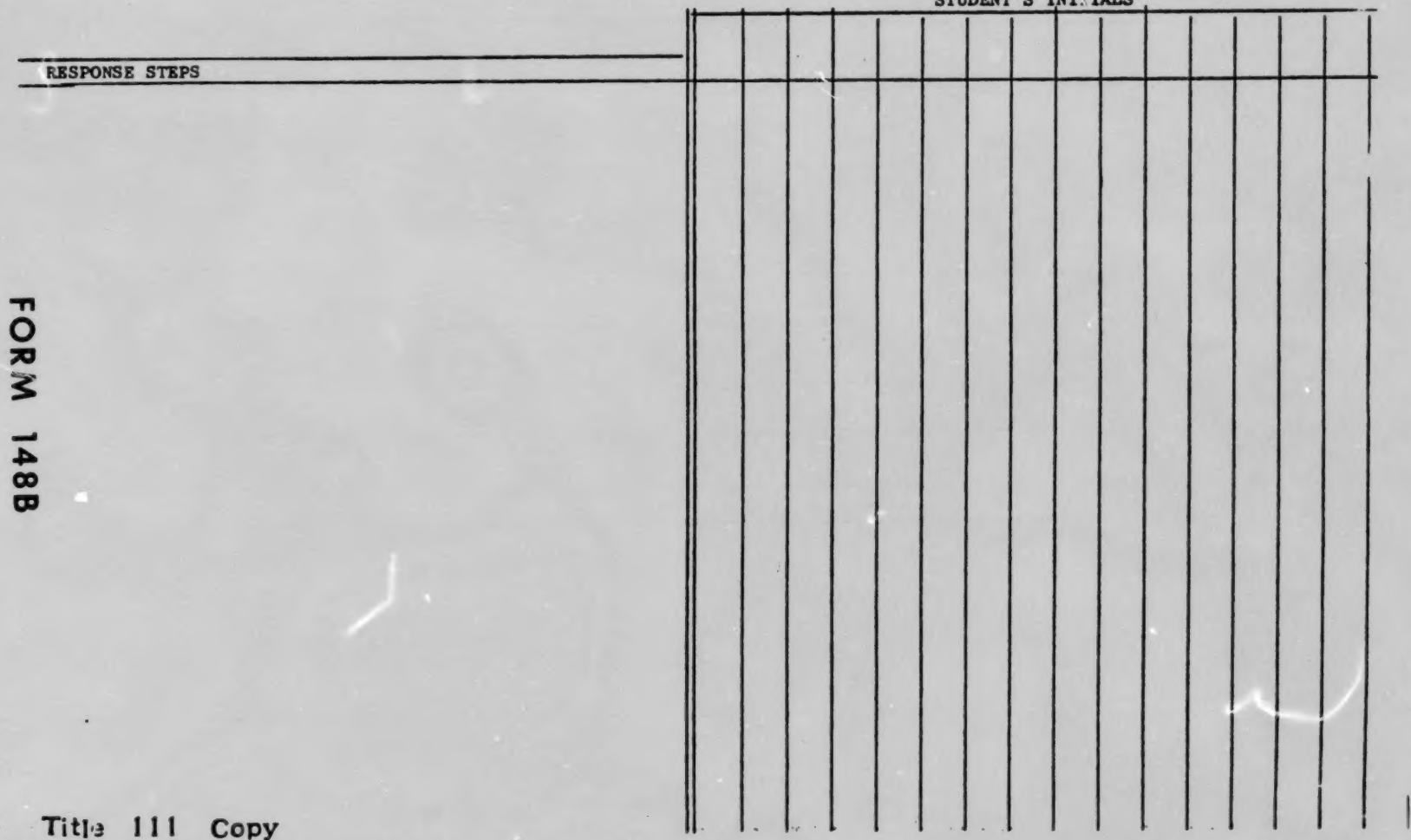
Title III Copy

PLEASE INDICATE ETHNIC MAKEUP OF THE CLASS WHENEVER POSSIBLE.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Class Response-Step Evaluation Form

INSTRUCTOR: _____
SERIES: _____
GOAL: _____

FORM 148B



Title III Copy

PLEASE INDICATE ETHNIC MAKEUP OF THE CLASS WHENEVER POSSIBLE.

STUDENT COMMENTS

STUDENT COMMENT & TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

Instructor's Copy

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE								Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

Instructor's Copy

FORM 149

STUDENT COMMENTS

STUDENT COMMENT & TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

Instructor's Copy

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO Percentile		WILLOUGHBY Total %-tile	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE											
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

Instructor's Copy

FORM 150

STUDENT COMMENTS

STUDENT COMMENT & TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

Title 111 Copy

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY Total	
	READING		LANGUAGE		MATH			Percentile		%-tile	
POSSIBLE SCORE	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

Title 111 Copy

FORM 150A

STUDENT COMMENTS

STUDENT COMMENT & TEST PERFORMANCE CORRELATION FORM

Title III Copy

STUDENT COMMENT	BASIC ADULT EDUCATION FORM D - LEVEL # 1						READING DIAGNOSTIC TEST	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY	
	READING		LANGUAGE		MATH						
POSSIBLE SCORE								Percentile		%-tile	
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

Title III Copy

FORM 150B

Instructor's Copy

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE
COMPILATION

DATE _____

CLASS SECTION _____
INSTRUCTOR'S NAME: S. Raymond Mireles
Student, please do not sign!

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W.
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .				
	b. Think more positive now.				
	c. Have greater self-confidence				
	d. Greater ability to speak more at ease with people.				
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted				
	f. Do not put things off as much now.				
	g. Do more planning and organizing.				
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.				
	i. Other _____				
2.	a. Greater enjoyment of studying.				
	b. Increased reading ability.				
	c. More participation in class discussions.				
	d. Do better on exams				
	e. Greater ability to concentrate				
	f. Better study habits.				
	g. Pay more attention in classes.				
	h. Grades have increased.				
	i. Other _____				
3.	a. Improved relations with parents.				
	b. Improved relations with friends.				
	c. Improved relations with spouse or steady				
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.				
	e. Other _____				
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .				
	b. Improvement at job				
	c. Other _____				
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____				

FORM 151

STUDENT COMMENTS

	G.I.	S.I.	S.	W.
6. a. Have become more tolerant.				
b. Experienced new feelings of self worth				
c. Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..				
d. Other_____				

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

	DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE
a. To develop a positive self-image and motivation to succeed.		
b. Greater ability to concentrate		
c. Greater enjoyment of school work		
d. Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).		
e. Improvement of memory.		
f. Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.		
g. Greater ability to take exams more calmly and confidently.		
h. Improvement of vocabulary.		
i. Improvement of spelling ability.		
j. Improvement of reading ability		
k. Elimination of procrastination habit		
l. Improvement of problem-solving ability		

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have one to study in the Learning Center).

	Very Effective	Slightly Effective	Not Effective
a. Self Programming (Visualization) Exercises in class			
b. Lecture and classroom discussion.			
c. Self Programming exercises on cassette at home. . .			
d. Motivational and study skills tapes on cassette at home.			
e. Motivational and study skills tapes heard in class.			
f. Testing with immediate feedback and review.			
g. Group discussions, "Competitive Games".			
h. Term project.			
i. "Psycho Cybernetics," by Maltz.			
j. "Studying Effectively," by Wrenn & Larsen			
k. "30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l. Supplementary Reading (which book)_____			
m. Trips to the Learning Center for testing.			
n. Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.			
o. Films (which ones)_____			
p. Reading of prior student successes with SPC (testimonials).			
q. Individual counseling			

FORM 152

Instructor's Copy

STUDENT COMMENTS

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

_____ Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
_____ Not sincere (designed to please teacher).
_____ Instructions did not ask for negative comments.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE
a. food.			
b. cigarettes.			
c. alcohol....			
d. T.V..			
e. tranquilizers			
f. sleeping pills (for insomnia)			
g. promiscuity			
h. marijuana			
i. pills (uppers and Downers).			
j. LSD			
k. heroin.			
l. gambling.			
m. other			

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day.
b. Once a day.
c. Few times a week.
d. Once a week.
e. Once a month.
f. Other_____

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other_____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____
(use back if necessary)

FORM 153

ADDITIONAL COMMENTS

Title III Copy

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Self-Programmed Counseling
and
Self-Programmed Control Course

STUDENT QUESTIONNAIRE
COMPILATION

DATE_____

CLASS SECTION_____
INSTRUCTOR'S NAME: S. Raymond Mireles
Student, please do not sign!

This is a questionnaire to help us evaluate what, if anything, you have gotten out of the course. It, of course, will not affect your grade, so please answer as honestly as possible. Do not hesitate in indicating that you have not gotten anything out of the course if this is the case. Please note, the questionnaire should not be signed.

Check (✓) the space which you feel reflects your response. The choices are: Greatly Improved (G.I.), Slightly Improved (S.I.), Same (S.), or worse (W.). If an item is not covered which you feel should be added, write in that particular item.

		G.I.	S.I.	S.	W.
1.	a. Greater ability to relax in previously tense situations. . . .				
	b. Think more positive now.				
	c. Have greater self-confidence				
	d. Greater ability to speak more at ease with people.				
	e. Greater ability to express ideas without fear of them not being accepted				
	f. Do not put things off as much now.				
	g. Do more planning and organizing.				
	h. Independent thinking - negative peer group thinking rejection.				
	i. Other_____				
2.	a. Greater enjoyment of studying.				
	b. Increased reading ability.				
	c. More participation in class discussions.				
	d. Do better on exams				
	e. Greater ability to concentrate				
	f. Better study habits.				
	g. Pay more attention in classes.				
	h. Grades have increased.				
	i. Other_____				
3.	a. Improved relations with parents.				
	b. Improved relations with friends.				
	c. Improved relations with spouse or steady				
	d. Greater ability to meet members of opposite sex.				
	e. Other_____				
4.	a. Better relationships at job (with boss and fellow employees) .				
	b. Improvement at job				
	c. Other_____				
5.	a. Greater health. If so, in what way. _____				

FORM 154 A

STUDENT COMMENTS

6.

		G.I.	S.I.	S.	W.
a.	Have become more tolerant.				
b.	Experienced new feelings of self worth				
c.	Have responded better to good advice, counseling or therapy (underline which applies to you)..				
d.	Other _____				

7. Indicate (✓) which of the following responses reflect your feelings to the course objectives (Definitely Achieved, Unable to Achieve).

		DEFINITELY ACHIEVED	UNABLE TO ACHIEVE
a.	To develop a positive self-image and motivation to succeed.		
b.	Greater ability to concentrate		
c.	Greater enjoyment of school work		
d.	Learning of good study habits (e.g. planning and organizing).		
e.	Improvement of memory.		
f.	Greater ability to express oneself calmly and confidently in class.		
g.	Greater ability to take exams more calmly and confidently.		
h.	Improvement of vocabulary.		
i.	Improvement of spelling ability.		
j.	Improvement of reading ability		
k.	Elimination of procrastination habit		
l.	Improvement of problem-solving ability		

8. If you responded above (in question #7) that you did succeed in achieving one or more goals, check (✓) your response to the particular components of the course which helped you achieve those objectives listed below. Leave those items blank which do not pertain to you or which did not apply to your class (e.g. off-campus classes may not have gone to study in the Learning Center).

		Very Effective	Slightly Effective	Not Effective
a.	Self Programming (Visualization) Exercises in class			
b.	Lecture and classroom discussion.			
c.	Self Programming exercises on cassette at home. . .			
d.	Motivational and study skills tapes on cassette at home.			
e.	Motivational and study skills tapes heard in class.			
f.	Testing with immediate feedback and review.			
g.	Group discussions, "Competitive Games".			
h.	Term project.			
i.	"Psycho Cybernetics," by Maltz.			
j.	"Studying Effectively," by Wrenn & Larsen			
k.	"30 Days to a More Powerful Vocabulary.			
l.	Supplementary Reading (which book)_____ _____			
m.	Trips to the Learning Center for testing.			
n.	Trips to the Learning Center for tutor and study assistance.			
o.	Films (which ones)_____ _____			
p.	Reading of prior student successes with SPC (testimonials).			
q.	Individual counseling			

FORM 154B

STUDENT COMMENTS

9. Indicate your reaction(s) (✓) where and if applicable to the student progress reports turned in:

_____ Honest, sincere--both positive and negative comments were sought.
_____ Not sincere (designed to please teacher).
_____ Instructions did not ask for negative comments.

10. First circle the letter before each of the following which you felt you were excessive in before taking this class.
Second check (✓) those items which indicate your response.

	CUT DOWN CONSIDERABLY	SAME	WORSE
a. food			
b. cigarettes			
c. alcohol			
d. T.V.			
e. tranquilizers			
f. sleeping pills (for insomnia)			
g. promiscuity			
h. marijuana			
i. pills (uppers and Downers)			
j. LSD			
k. heroin			
l. gambling			
m. other			

11. How often do you program yourself with positive suggestions and visualization exercises?

a. Many times a day.
b. Once a day.
c. Few times a week.
d. Once a week.
e. Once a month.
f. Other_____

12. Indicate the types of mental preparation you go through before programming yourself by circling the correct letter. (Underline twice the most predominant one. Can indicate more than one).

a. One of the SPC techniques (Pendulum, Spiral, Tension Relaxation, etc.)
b. Counting from 20-10 (shortcut).
c. Do not have to first go through counting or SPC technique.
d. Other_____

13. a. Are there certain times when the self-programming is especially difficult to do? When? _____

b. Are there certain times when the self-programming is especially easy to do? When? _____

14. Other comments. _____

_____

_____
(use back if necessary)

FORM 154C

ADDITIONAL COMMENTS

FORM 154 D

CHECKLISTS:

Checklist A

Before the course begins ...have you: ✓

( ) pretested your class. The next eight items indicate which tests are referred to.

( ) Brown-Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes.
( ) California Achievement Tests - Basic Adult

( ) Reading
( ) Arithmetic
( ) Language

( ) Willoughby Personality (Fear) Inventory
( ) Diagnostic Reading Test
( ) Other

_____

_____

Checklist B

Before each class S.P.C. exercise . . . have you: ✓

( ) defined the goal and response steps in written form.

( ) explained the voluntary nature of participating.

( ) reassured the student of his complete control in the S.P.C. exercise.

( ) indicated he may stop at any time.

After each class SPC exercise, ... did you: ✓

( ) request student response-step (R.C.V.) scores.

( ) collect a copy of each.

( ) prepare a total class step-response evaluation.

Periodically, ... did you: ✓

( ) request progress reports in the form of written comments in a student notebook.

Checklist C

At the end of the course, ... did you: ✓

( ) post test the class. (Note the next eight items listed.)

( ) Brown-Holtzman Survey of Study Habits and Attitudes.

( ) California Achievement tests - Basic Adult

( ) Reading

( ) Arithmetic

( ) Language

( ) Willoughby Personality (Fear) Inventory

( ) Diagnostic Reading Test

( ) Other

_____

_____

( ) Collect the student comments.

( ) collect the Student Questionnaire Evaluations for class compilation.

( ) Mail copies of your creativity and results to Title III, Project USTED, East Los Angeles College, 5357 East Brooklyn Avenue, Los Angeles, California 90022.

( ) New exercises and class response steps, sequences.
( ) Class Student Response Exercise evaluations.
( ) Class Student Survey Questionnaire Compilations.

SUGGESTED REFERENCES

Carnegie Commission on Higher Education. New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development. Mc Graw-Hill, 1971.

Carnegie Commission on Higher Education. The Fourth Revolution: Instructional Technology in Higher Education. June, 1972.

Gregory, R.L. The Intelligent Eye. New York: McGraw-Hill, 1970.

Johnson, S., and R. Johnson. Introduction to Behavioral Objectives.

LeCron, L.M. Self-Hypnotism. New Jersey: Prentice Hall, Inc., 1964.

Lieberman, L.R., and R. Thomas. Use of Tape Recorded Suggestion As an Aid to Probationary Students. Georgia: Georgia Academy of Science, April, 1967.

Maltz, Maxwell. Psychocybernetics. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, Inc., 1960.

Montessori, M. Child and the Family. Chicago: H. Regnery Company, 1970.

Sills, D.L. (ed). "Learning," International Encyclopedia of the Social Sciences, 39 (1968).

Ulett, G.A., and D.B. Peterson. Applied Hypnosis and Positive Suggestion. St. Louis: C.V. Mosley Company, 1965.

Vishnudevananda, S. The Complete Illustrated Book of Yoga. New York: Bell Publishing Company, Inc., 1959.

For a more detailed listing of all the publications consulted, write to Director, USTED, East Los Angeles College, 5357 East Brooklyn Avenue, Los Angeles, California 90022.

OUR CHICANGLO COLLEAGUES

What of the teacher, whose role to inspire
Went limp and lifeless as students passed on,
Whose departed spirit yearns to retire,
And whose every action says, "Student, begone!"
Whose accumulated knowledge is dispensed by decree--
Can he make man free? Not those like me!
Can he bring my people out of the dark,
Or should he be escorted to Limberwick Park--
On Interstate 5, north of San Diego
Called Leisure World (or is it Mission Viejo?)

Another teacher begs challenge and chance
To help rid the student the scourge of poor stance.
His love of man will establish his dreams
Of chains unleashed and burdens released,
From souls whose screams beg release from the trance,
Of no hope, low self-vision and ignorance.

The former perceives it as built-in defect,
We must seek to rekindle such burned-out intellect.
May he perceive the affliction as a temporary rendition,
Which--in truth-came about as an imposed condition,
Whose weight affects the entire race,
In ways subtle and obvious in this Age of Space.

If words such as urgent describe the need,
The terms love and hope can provide the seed.
You must define the scope of this unknown ill,
As you seek to free man from his lack of will.
For you possess tools--this is but one key,
To remove the shackles from the bent of knee.

We must do all we can, though we may fall short
And grow on society like an invisible wart.
We must provide solutions and diminish failures,
And not be harsh judges--by default, jailors.
May this key be used to better society,
Let the effort be honest--not just words of piety.
The chains will break, if we try, try, try!
For our role is not that of the gadfly fly.*
*(Of the dipterous Tabanidae, Kingdom Animalia,
Blood-sucking, parasitic, of domestic Class Mammalia.)

If word before action requires example,
Consider this work as one little sample.
Since money tempts amateurs and affects the professional,
Let us cast aura of open confessional.
All funds--if any--derived from this source
Will go to the barrio to develop this course.
For words to be carried, cassettes are a must,
One dollar or several will be placed in trust.
Like the arrow of the Indian, decimated by rifle,
The cassette and recorder costs but a trifle.
For these hours invested there will be no remorse,
This is one revolution for which we will be none the worse!

To the child of the barrio, may he someday succeed,
And grow strong in thinking, word and deed.
He'll develop skills; he'll feel; he'll read;
By his own assistance and from those who teach,
For who the hell else can make him reach?
Not the sands of time nor of the riverbed
Can sandblast false pictures so ideas may wed,
And replace with our visions those hopes nearly dead.
It must be you; it shall be you! ¿Comprende Usted?

-SRM, 1972

240

INDEX

Alpha Brain Wave 89
Audio-Cassette Library 96

Brown-Holtzman SSHA 98

Cassettes 95
--commercial 96
CAT Tests 98
Chavez, R. 85
Checklists 146, 155
Chicano 86
Complementary colors 34
Countdown Series 65

Dahl, N. 85
DR Tests 98

Epictetus 5
Evaluation 17, 98

Forms
Class response step evaluation 148
Countdown 146I
Pendulum/Countdown 146M
Pendulum Series 142A
Spiral Series 142E
Student Comment & Test Performance Correlation 149
Student Questionnaire Compilation 151
Tension/Relaxation 146A

Goals 15
Glenn, J. 82

Los Angeles Times 82

Maltz, Mr. 85
Mexican-American Studies 24 11, 90
--outline 91
Mireles, S. R. 85
Montessori, M 12

Nava, C. 85

Our Chicanglo Colleagues 158

Outline of Lecture (English) (Spanish) 97

Paez, O. 85
Pendulum/Countdown Series 74
Pendulum Series 19, 22
--example 26
Pre-Post Tests 99
--results 100
Psychocybernetics 85
Psychology 24 11, 90
--course 91

Quixotic Windmill 5

Rachmaninoff, S. 85
References 157
Reinforcement 87
Response Step-Series Time Relationships 15
Retrieval System (concepts, rationale, vocabulary) ii, 1, 97
Romero, J. 85

Self-Programmed Control 11
Self-Program Counseling 11
--history 82
--schedule 14
Spiral Series 33, 37
--form A 143
--form B 145
Stimulus-response 87
Student coments 102, 109, 126
Student Questionnaire 101
compilation 129, 133, 137, 151
SQ3R 39, 44

Tension/Relaxation Series 49
30 Days to a More Powerful Vocabulary 75
Test Scorer (3M) 75

Willoughby Personality Inventory 98

Yoga 49

Zuniga, E. 85

DESARROLLO DE LA IMAGEN PROPIA

ENFASIS EN EL CHICANO

SISTEMA DE CONSEJO
Y
CONTROL AUTO-PROGRAMADO

Este manual es dedicado al profesor que ayuda
al joven del barrio a aprender y a triunfar.

S. Raymond Mireles
Director de Title III, Projecto USTED
"United Students and Teachers for Educational Development"
(Estudiantes y maestros unidos para el desarrollo educativo)

TRADUCTORES

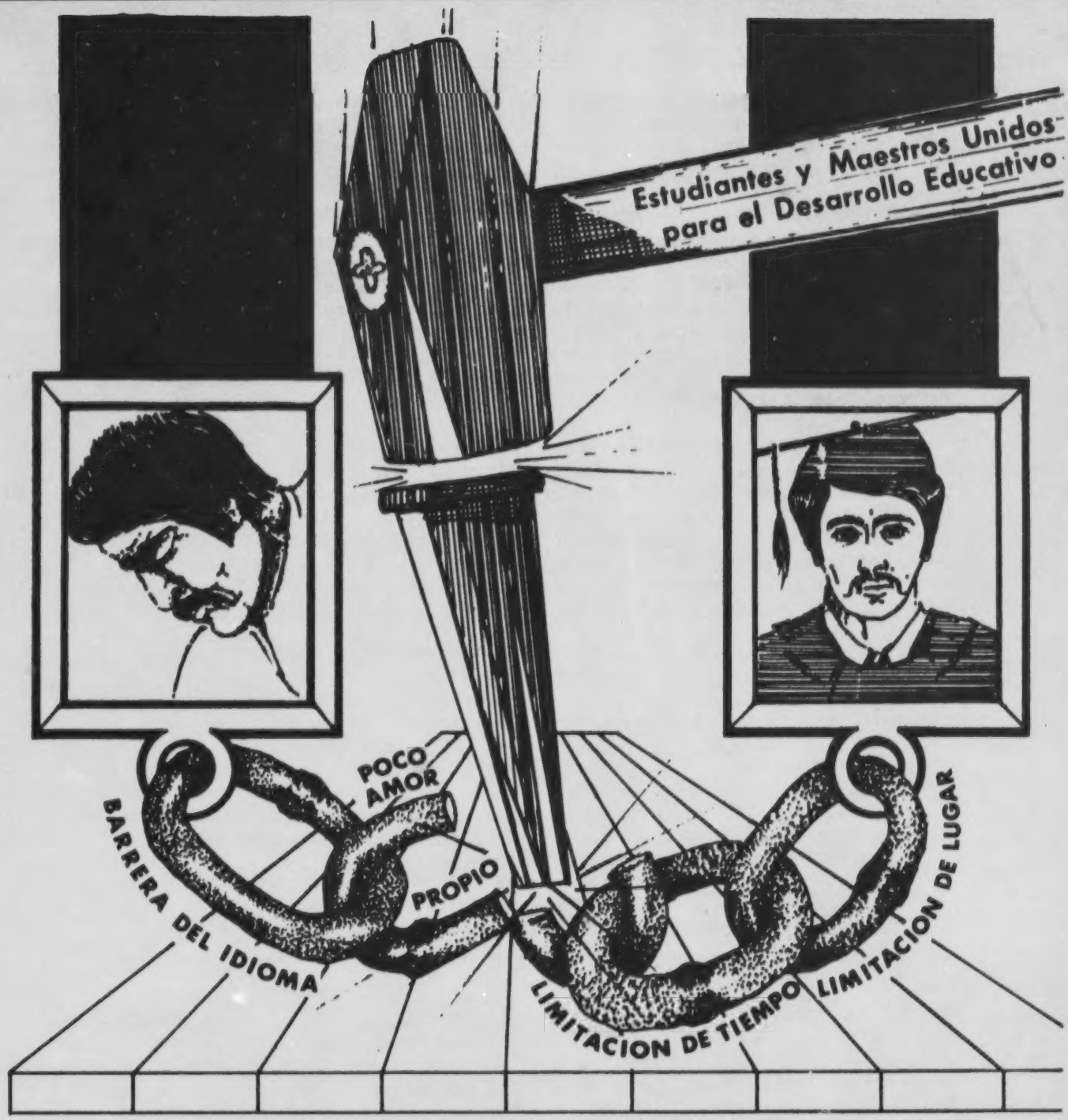
Anna Segura, Coordinadora

Ofelia Gutierrez
Jose Luis Lopez
Beatriz Rapfogel
Ignacio Rojas
Arturo Saavedra
Elia Segura
Elsie Urenda

MANUAL DEL PROFESOR

IMPRENTA CUATRO CADENAS LOS ANGELES, CALIFORNIA

Los derechos legales del autor se reclama sobre este material durante el período de desarrollo, prueba y evaluación. Se prohibe cualquier reproducción o uso de éste sin el permiso escrito del autor.



ES NUESTRO SINCERO DESEO QUE CUANDO ESTE MANUAL SE DESVANEZCA Y USTED SE CONVIERTA EN UN HISTORICO RECUERDO PLACENTERO, QUE LAS APTITUDES QUE CONTRIBUYO Y AYUDO A DESARROLLAR EN EL EAST LOS ANGELES COLLEGE SEGUIRAN SIENDO UTILES PARA AMBOS, EL ESTUDIANTE Y EL PROFESOR, EN ESTA Y OTRAS UNIVERSIDADES. TENGASE EN CUENTA QUE LOS OBJETIVOS PRIMORDIALES DEL PROGRAMA--DESDE SU ESTRENO--HAN SIDO ESTABLECER LA VALIDEZ DE UN SISTEMA, CUYOS ESTUDIANTES AL SER AYUDADOS A TENER CONFIANZA EN SI MISMOS SE DESEMPEÑARAN BIEN EN ESE SISTEMA; ESPECIALMENTE CUANDO EL CONOCIMIENTO--POR MEDIO DE LA PALABRA BIEN ILUSTRADA--SE PONE A LA DISPOSICION DEL ESTUDIANTE EN CUALQUIER IDIOMA, LIBRE DE LAS TRADICIONALES LIMITACIONES PARA APRENDER, DE TIEMPO Y LUGAR. ESTA PUBLICACION SE DIRIGE A UN ESLABON CLAVE EN LA CADENA: ES NECESARIO SUPERAR EL POCO AMOR PROPIO Y CREAR UNA IMAGEN PERSONAL SALUDABLE. ES TAMBIEN NUESTRO DESEO QUE NUESTROS ESFUERZOS SEAN LA CAUSA DE ORGULLO PARA LA GENTE DE LOS BARRIOS, EN QUE LA DIRECCION Y EL IMPULSO FUE PROVISTO POR UN CUERPO DE EMPLEADOS CHICANOS--PARA EL BENEFICIO DE LOS ESTUDIANTES--JOVENES Y ADULTOS. QUE OTRAS UNIVERSIDADES CIRCUNDADAS DE BARRIOS SE BENEFICIEN DE NUESTRAS EXPERIENCIAS.

S. Raymond Morales
DIRECTOR

LOCALIZACION DE LOS CONCEPTOS Y DEL VOCABULARIO: RAZON FUNDAMENTAL

La tabla de materias le permite al lector encontrar y localizar partes de la guía en cualquier momento; el monólogo, en inglés y español, incluido en un cartucho de grabadora permite un ambiente informal y un refuerzo de los tópicos y conceptos escritos.

El uso eficiente y económico del mensaje en cartucho de grabadora muchas veces acaba con el factor que limita su uso: la inversión del tiempo requerido para escuchar todo un lado de la cinta. La dificultad que se presenta cuando se está tratando de localizar una conversación grabada cuando no se tiene un sistema de localización, presenta la alternativa de "parar y oír" a intervalos para poder encontrar lo que se desea. El sistema ideal de LCV para el futuro reflejará un esfuerzo concertado de parte de la industria electrónica de proveer medidores estándard en todos los equipos de reproducción de grabación.

La necesidad de proveer un método de localización de los conceptos y términos en la lectura, trajo como resultado la creación de este sistema. Si un profesor, que escucha las cintas de esta guía —o los estudiantes que escuchan al profesor— entienden y recuerdan la explicación oral cuando por primera vez fue expuesta la materia, entonces la explicación del sistema de localización en las cintas es innecesaria. Dejando a un lado las deficiencias de la presente metodología de enseñanza, o lo subdesarrollado que está este sistema de LCV, se ha demostrado que sí es eficaz.

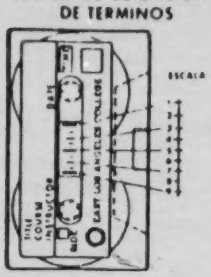
De mucho interés es el siguiente párrafo del libro de Young y Gibson, Como desarrollar una memoria excepcional*, (How to Develop an Exceptional Memory) debido a que la retención, la comprensión y la memorización de cualquier experiencia van proporcionalmente relacionadas con la repetición:

> El propósito del proceso de la memorización es el de la retentiva, la cual es reforzada por tales factores como el interés, la atención, la observación, la asociación y la repetición. Hasta cierto punto, no hay un límite en la capacidad de cualquier persona para memorizar; un aforismo nos explica que lo que se aprende nunca se olvida. Pero sería como si lo hubiera olvidado si no puede recordarlo. Es como el hijo del agricultor que pregunta: "Papa, ¿se ha perdido una cosa cuando uno sabe dónde está?" "Pues, claro que no." El niño sintiéndose mejor dijo, "Entonces, la llave está dentro del pozo".

El "Occam's Razor", un principio sobre la lógica y la ciencia del siglo XIV, declara que sí hay la posibilidad de varias explicaciones, la más simple debe considerarse como la más probable. Cinco siglos más tarde, Morgan usó este principio (El canon de Morgan) concluyendo que las acciones de un animal deben de interpretarse de acuerdo con el proceso mental más simple y probable. Puede decirse que ambos se aplican al proceso de localización y tanto a la guía como al autor. Las simples explicaciones escritas se pueden encontrar por medio de la tabla de materias; el costo de imprenta y del papel es el mismo para una página impresa o en blanco. Además las acciones y el proceso mental simples —para bien o para mal— son los elementos principales que el autor aquí les ofrece. La localización y la repetición ayudan a la retentiva. *El concepto del auto-aprendizaje en el chicano (Pág. 97) provee un sistema de memoria intermedia para el esfuerzo de aprendizaje cognoscitivo y afectivo institucionalizado, utilizando la expresión oral. Esta escala de ubicación de términos (RCV) fue creada para las series de CHAT proporcionando a los profesores la misma oportunidad para seleccionar, repetir y aprender de memoria — y una situación donde se trabaja con más libertad— los conceptos audio grabados de esta guía.*

*Filadelfia: Wilshire Book Co., Pág. 7

ESCALA DE UBICACION
DE TERMINOS



ESCALA

INDICE DE MATERIAS
Y
LA ESCALA DE CORRELACION DE LOS MEDIDORES EN LA GRABADORA CASET

	Sony TC-150	Sony TC-180	Craig (Cuaderno)	Webcor	Su grabadora
1	55	120	55	125	_____
2	110	210	110	230	_____
3	180	305	180	330	_____
4	255	400	255	430	_____
5	350	490	350	530	_____
6	460	575	460	635	_____
7	615	670	615	725	_____

* Basada en AVC de Scotch - 90 (la cinta caset de 90 minutos)

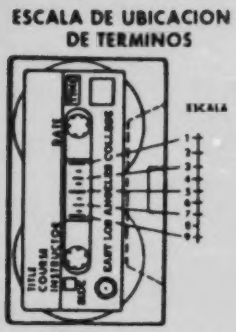


TABLA DE MATERIAS

Caset No. 1

1 Sistema de Localizacion Para Una Memoria Intermedia ii

2 Introducción 1

3

4 Capítulo 1 - La hipótesis de las cuatro cadenas:
Papeles desempeñados en la búsqueda 5

Una investigación continua. 5

5 La función del maestro. 6
Por qué debería Ud. enseñar los conceptos de CAP . . 6
Las limitaciones para aprender: Cuatro eslabones
en la cadena 7
Las personas que hicieron este esfuerzo posible . . 7

Caset No 2 Capítulo 2 - Sistema de consejo y control auto-programado. . . . 11

Consejo auto-programado: Vista general 11
Control auto-programado (CAP): Un método eficaz de
enseñanza. 11

1 CAP: La conducta cambia por medio de respuestas
inmediatas, concentración y visualización. 11
Conferencia y presentación del ejercicio de CAP . . 13

2 Ejercicios CAP de clasificación y horario de
presentación 13

3 Variaciones en los objetivos y en las respuestas
programadas. 15

4 Evaluación de ejercicios de CAP 17

5

Capítulo 3 - Serie del péndulo 19

6 Presentación. 19
Aplicación a ejercicios de otras series 21
Caset No 3 Ejemplos de la serie del péndulo. 21

1

2

3

4

Caset No 3

Capítulo 4 - Serie de la espiral 33

Análisis. 33
Presentación. 34
Ejemplo de la serie de la espiral 36

Capítulo 5 - Serie de tensión y relajamiento 49

Análisis. 49
Ejemplos de la serie de tensión y relajamiento. . 50

Capítulo 6 - Serie de cuenta inversa 65

Presentación. 65
Ejemplos de la serie de cuenta inversa. 65

Capítulo 7 - Serie del péndulo y cuenta inversa. 74

Análisis. 74
Presentación. 74
Ejemplos de la serie del péndulo y cuenta inversa 75

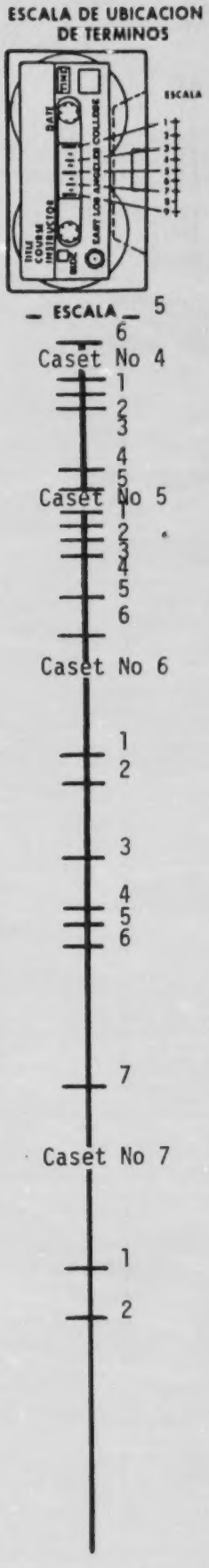
Capítulo 8 - Consejo auto-programado y desarrollo del curso de control auto-programado. 82

Desarrollo histórico. 82
Implicaciones de investigaciones futuras. 86
Bosquejo del curso. 90
Materiales suplementarios 95

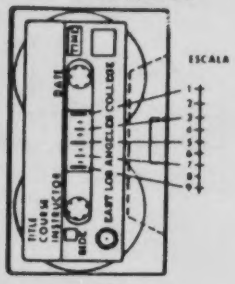
Adelantos de USTED. 95
Proyecciones comerciales. 95
El restablecimiento de los conceptos y del vocabulario. 97

Capítulo 9 - Evaluación del curso. 98

Examinación 98
Información sobre la clase de CAP en la primavera de 1972. 99
Comentarios del estudiante. 101
Compilación de cuestionarios de estudiantes (3 clases) 129



ESCALA DE UBICACION DE TERMINOS



ESCALA
Caset No 7

Capítulo 10 - Formularios y listas de control del profesor. . . 141

Formularios del profesor. 141
Ejercicios de la serie
Serie del péndulo 142A
Serie de la espiral 142E
Serie de tensión y relajamiento 146A
Serie de cuenta inversa 146I
Serie del péndulo y cuenta inversa. 146M
Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase 147

Formulario de correlación de los comentarios estudiantiles y de los exámenes 149
Cuestionario para estudiantes. 151

Listas de control
Lista de control A, "Antes que comience el curso" 155
Lista de control B, "Antes de cada ejercicio CAP..." 155
"Después de cada ejercicio..." 155
"Frecuentemente..." . . . . .
"Al final del curso..." 156

Referencias sugeridas 157

3 "Nuestros Colegas Chicanglos" 158

Fin Indice. 159
4

INTRODUCCION

El sistema de Consejo Auto-Programado se define como un método de orientación presentado en series de respuestas programadas que proveen reacciones inmediatas que guían a una concentración y evocación, la cual permite a la persona que está siendo aconsejada a que acepte más voluntariamente la orientación para desarrollar el Control Auto-Programado. Los desarrollos aquí incluidos se atañen a esta definición.

Para hacer la definición más significativa, este manual ha sido escrito y estructurado para el uso de los maestros que desean resolver las necesidades que hasta ahora han sido ignoradas por la mayoría de los maestros. Aunque unos pocos maestros que son dedicados han reconocido la necesidad de enseñar a los que han tenido una educación inadecuada. Después de todo, ¿quién se enfrentaría a un concepto institucional que considera un lujo el preocuparse por aquellos estudiantes que no estaban preparados cuando ni había suficiente número de asientos para los que sí lo estaban? Debido a que las instituciones educativas están entre las más lentas a aceptar cambios, la responsabilidad del cambio debe de recaer en aquel profesor que esté dispuesto a aceptar el reto de enseñar a estos estudiantes. También se sabe que cuando un maestro logra el éxito de sus esfuerzos, existe la necesidad de presentar los resultados de una manera que sea fácil de entender y de creer por aquellas personas influyentes que deseen extender o iniciar este propósito educativo. Este manual le debe permitir al maestro hacer una réplica de nuestras experiencias en un pequeñísimo lapso y con un mínimo esfuerzo. Si este trabajo es vulnerable por lo menos a una crítica podría ser que trata de alcanzar demasiado. Los comentarios de los estudiantes del East Los Angeles College incluidos en este manual no podrían ser de interés alguno para un maestro de Beverly Hills. Sin embargo, podría beneficiar a alguna escuela o universidad cuya terminología de "dropouts" puede estar en el proceso de ser redefinida a "pushouts" por algún grupo simpatizante al leer las necesidades expresadas por los estudiantes del East Los Angeles College.

El Consejo Auto-Programado depende grandemente de una orientación hacia un objetivo. El profesor o consejero es tan esencial para la selección del objetivo de CAP como un entrenador lo es para dirigir su equipo hacia la meta. En este contexto, la presencia del estudiante en el salón de clase es como estar listo para batear en un juego de béisbol o para patear en un juego de balompié. En este juego su presencia casi aseguraría llegar a la primera base o a la raya de la yarda 40. En esta analogía, la segunda base o la raya de la yarda 20 de los contrarios sería equivalente de la concentración; la tercera base o la raya de la yarda 5 sería la evocación. Un buen entrenador usaría este progreso para ayudar a sus jugadores a alcanzar la base final o a cruzar la línea del gol.

Existe la posibilidad de ayudar al estudiante a que alcance el objetivo propuesto en un plazo relativamente corto, por supuesto que todo depende en el objetivo que se ha escogido. Es inadecuado aconsejar a un estudiante a que se matricule en una clase de física cuando aún no ha tomado álgebra. A menos que el estudiante se tenga confianza o que sea ayudado a desarrollarla por medio de otros recursos. Es dudoso que un estudiante se comprometa con la clase, o si lo hace, que persevere después de los primeros fracasos. Este manual no sustituye al consejero, solamente trata de que el buen consejo sea más efectivo.

Los ejemplos de los ejercicios de evocación, el total de las respuestas de la clase, y los formatos de ejercicios de CAP pueden ser fácilmente modificados para hacer frente a las necesidades de la clase. Estas necesidades pueden relacionarse al Centro de enseñanza, a un curso regular acreditado, o a una clase de motivación CAP con un concertado movimiento ascendente y empujador. Se incluye los ejercicios y respuestas grabadas en seminarios de Consejo Auto-Programado para representantes de diferentes universidades de toda la nación.

Para asegurar que cada profesor está capacitado para ayudar al estudiante de la manera más efectiva y que pueda cumplir con los propósitos del Consejo y control Auto-Programado es necesario que:

(1) Los estudiantes sean provistos de una copia de todos los materiales (incluyendo las respuestas programadas) considerados como parte integrante del Consejo autoprogramado antes de la presentación.

(2) El estudiante escriba el objetivo que desea alcanzar después de habérsele informado que la participación en este ejercicio es voluntaria. Se le pedirá que omita las respuestas programadas que no convengan cuando éstas se presenten.

Recientes informes provenientes de la Comisión Carnegie sobre la enseñanza superior indican la necesidad de cursos en el desarrollo personal.* Otro informe de la misma fuente indica que hay una gran tendencia a confiar en la tecnología para el año 2000. Quizás este manual pueda reflejar las ideas que abarca el informe de la Comisión. El resultado de sus esfuerzos nos ayudarán a determinar la eficacia y claridad de este manual y su relación con el futuro.

El capítulo 1 provee una vista general de las relaciones entre las cadenas y CAP.** Todas las series se presentan en los capítulos del 2 al 7. Cada serie es precedida de una explicación, la cual debe aclarar cualquier parte confusa.

---

*Comisión Carnegie para la enseñanza superior, New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development, McGraw-Hill, 1971.

**La hipótesis del capítulo 1 es una declaración del mensaje incorporado en el frontispicio (pág. i).

Las respuestas de clases anteriores fueron incluidas con el propósito de mostrar los resultados de otros estudiantes y algunas variaciones en los objetivos así como las diversas combinaciones de las respuestas programadas. El capítulo 8 provee una información preliminar para el desarrollo del curso en la cual se basa esta guía.

Los dos últimos capítulos contienen materiales que podrían facilitar el comienzo de cursos similares al de Sicología 24, o Estudios méxico-americanos 24. Las respuestas de unos estudiantes de un seminario de CAP para los estudiantes de enfermería, son incluidas. El seminario duró cuatro semanas y los estudiantes asistieron sin recibir ningún crédito universitario. También se incluye una lista de las grabaciones que se usaron durante el semestre.

El capítulo 9, la evaluación del curso, incluye los resultados de lo que se ha ofrecido recientemente. La recopilación de cuestionarios de estudiantes son de un interés especial. Ya que las firmas fueron omitidas, estos cuestionarios proveen comparaciones interesantes con los comentarios más subjetivos de los estudiantes. El capítulo 10 provee copias de los formularios más importantes.

Mientras usted examina las próximas páginas, por favor no mal interprete la orientación numérica como una alternativa al fervor humano que se necesita para llegar a nuestro estudiante. Tampoco es este manual presentado como un tratado científico exacto. El pensamiento positivo ha estado al alcance de los hombres de negocios en forma condensada por algún tiempo. Sin embargo, nuestra esperanza es que el método sistemático del pensamiento positivo estará al alcance de los estudiantes y por medio de ellos, llegar a las masas sin importar la situación económica o la escasa educación que tengan.

En un principio algunos maestros se sentirán abrumados por la voluminosa documentación al margen de una confusa numerología. Asegurar la simplicidad, no la complejidad, debe ser el resultado y si no, la intención. El área de enseñanza que estimula requiere más confianza para el hombre de altos principios. Una lectura rápida de la guía de CAP del estudiante, permitirá al lector distinguir el contenido esencial de toda la información.

Con el riesgo de debilitar la seriedad del propósito con que fue escrito este manual, debe reconocerse que nuestro esfuerzo (y esta descripción) ha causado muchísima satisfacción por lo menos a una persona: el autor. La reforma--aunque sea aparente-- es un elixir para el reformador. "Nuestros Colegas"(poema en la última página), refleja una sincera mezcla de imploración, sátira, mensaje y fiesta del sábado por la noche en cuyo tiempo fue preparado. Todavía no se sabe si es buena poesía, o aun si es poesía. Sin embargo, es un mensaje puro y sencillo. Si parece que su vocabulario tiene una extensión que va del de obrero al académico, debe de servir para reafirmar la cita de Ortega y Gassett,

"Yo soy yo y mis circunstancias"*

La escuela es la circunstancia artificial más prolongada en nuestras vidas. Es el medio que permite la expansión de los sueños y la realización de la capacidad latente. A pesar de que la sociedad le agradece a la escuela el proveer los instrumentos a la mayoría de la ciudadanía, para muchos de los estudiantes la institución no constituye una experiencia positiva.

Para algunos estudiantes es una de dos situaciones: ya sea que el esfuerzo educativo suprime o realza, premia o castiga. La escuela puede infundir orgullo en el pecho de un caballero o una bella dama; también puede quebrantar la inspiración de aprender en clase tan delicadamente como la destrozada lanza que cuelga del molino quijotesco, en la página diez. Vencer las consecuencias de un prolongado aunque descartado peso presenta un desafío estupendo para cualquier proyecto.

No se puede establecer con entera seguridad si la inversión de $1,300,000 en U.S.T.E.D. durante 6 años en busca de soluciones resuelva tantos problemas como los que ha planteado. Tenemos la esperanza que los instrumentos e hipótesis explicadas o aludidas en esta guía influyan a los estudiantes cuya experiencia en la institución ha sido perjudicial. Aunque los estudiantes minoritarios--chicanos, negros, indios y otros--han sido y son grandemente afectados por el concepto tradicional de la enseñanza, los estudiantes que necesitan ayuda son los anglo-americanos (caucásicos). Sería una desgracia si el dar énfasis a un grupo en particular--en este caso el chicano--resulta en privar a otros estudiantes de una valiosa ayuda. Un verdadera empresa comercial--en contraste a este proyecto no lucrativo-- se dirigiría directamente a la clientela más numerosa. La razón por tal énfasis es simple; el barrio ha sido la atracción de fondos públicos, el autor es chicano, y la caridad debe empezar en casa.

Teniendo en cuenta que nosotros no siempre podemos percibir o distinguir completamente todas las circunstancias que resultan de nuestras acciones, la búsqueda, la limitación y el papel del hombre en este esfuerzo--o mezclas de esto--necesitan ser y son por este medio reconocidas.

---

*El tema de nuestro tiempo (1923), José Ortega Y Gasset.

CAPITULO 1

LA HIPOTESIS DE LAS CUATRO CADENAS: PAPELES DESEMPENADOS EN LA BUSQUEDA

UNA INVESTIGACION CONTINUA

Nunca antes nuestro sistema educacional ha dado tan buena acogida a las ideas y los métodos que podrían ayudar al estudiante para que logre éxito en lo qúe puede considerarse el pre-requisito de todas las empresas de la vida: El desarrollo de una imagen personal saludable y segura. Raramente en el pasado han indagado las universidades, la naturaleza de la premisa que cada estudiante que no traiga consigo al salón de clase una instantánea disposición en perspectiva y preparación para el éxito, merece solamente ser acompañado a la calle por la misma puerta que entró. El ser expuesto brevemente y el haber abandonado los estudios rápidamente han indicado a muchas instituciones que el estudiante estaba solamente adaptándose a su lugar en la vida; como el agua que fluye hasta su nivel más bajo. Nunca antes en la historia de las culturas minoritarias han sido sus estudiantes escudriñados, reanimados, examinados y expuestos a lo que era esencialmente el dominio de la clase media; si no en los aspectos económicos, sí en la perspectiva. Nunca antes ha sido tan grande la necesidad de un sistema que pudiera probar la plasticidad humana--un sistema que pudiera inculcar en el estudiante con antecedentes de una educación inadecuada, los medios sistemáticos de desarrollar la confianza necesaria para tener éxito. Esta publicación es presentada para su consideración como un método sistemático basado en la historia para ayudar en el desarrollo del pensamiento positivo asociado con el desarrollo de la habilidad de estudios que guían al éxito en la enseñanza.

Esto no quiere decir que este es el final de una búsqueda, sino una continuación del proceso en evolución, desarrollado en una época que requiere la síntesis del conocimiento de tantas ramas y de tantas personas como se requieren para alcanzar la meta o metas expresadas. Este manual debe proveer al profesor con las direcciones y pasos esenciales para poder tener éxito en ayudarle a él, como a su clase, a adquirir la meta deseada. Este manual está diseñado para proveer una armazón estructurada que permita la producción original y un mecanismo correccional hecho posible por los resultados compartidos con los estudiantes, profesores y nuestro programa. En una era en que los anhelos personales de adquirir fama y fortuna tienden a disminuir la importancia de una aplicación colectiva de un precepto moral, el personal de USTED considera esta oferta como el primer paso en el desarrollo de un sistema de comunicación basado en el esfuerzo que hemos decidido definir como Sistema de consejo y control auto-programado. La búsqueda la dejamos en manos del profesor dispuesto y capaz de poner en práctica y dispersar los principios aquí incluidos.

LA FUNCION DEL MAESTRO

En nuestra opinión no existe ningún substituto de maestros nobles e interesados que enseñen un programa de instrucción viable y apropiada. Como maestro y estudiante, el cerebro y el resto del sistema nervioso a menudo presentan requisitos para la instrucción. Tal vez esta guía se pueda considerar como una tentativa para cumplir con estos requisitos. No se sabe si un profesor por ejemplo, que no cree en la capacidad intrínsica del estudiante para cambiar, pueda ser efectivo en un esfuerzo de esta clase. La definición de un buen maestro generalmente parece estar relacionada a la confianza que el maestro tenga en nuestra propia capacidad. Un resultado casi seguro de este esfuerzo de CAP será el aprecio de los estudiantes hacia el profesor a tal grado que sea posible sorprender a los profesores pertinaces. Es dudoso que un sistema llegue a todos los estudiantes por ejemplo, un problema de embarazo requiere meses en resolverlo. Sin embargo, cualquier método que intente abarcar tales cantidades demostradas como orientación de meta, pensamiento positivo, elementos de yoga, sugestión, todos realizados en la voz y autoridad del profesor dispersados por un desarrollo tecnológico y económicamente posible como lo es la grabadora, debe tener la oportunidad de ayudar a muchos estudiantes cuya confianza en sí mismo o en su maestro ha sido perjudicada. Algo similar a curaciones espirituales puede ser evidente no obstante, ¿quién puede negar la importancia de curar un ego herido? Y ¿quién necesita recordarnos del lugar en la historia en el que hemos puesto a esos maestros que tuvieron fe en nosotros, o del que los otros no alcanzaron porque no nos tuvieron fe?

EL PORQUE DEBERIA USTED ENSEÑAR CONCEPTOS DE CAP

Aproximadamente mil estudiantes pueden atestiguar una demostración de este método. La mayoría de estos estudiantes han respondido como lo haría el sediento cuando se le da de beber; o como el hambriento cuando se le da de comer; o como los miembros de una población privados de confianza cuando se les da una segunda oportunidad para recuperarla. La extensión de un curso de sicología exitoso en el área de Estudios méxico-americanos es un esfuerzo en añadir la dimensión de la dignidad cultural a este esfuerzo de desarrollar el amor propio y el hábito de estudiar.

No se sabe y tampoco importa saber cuál es el margen de error de este esfuerzo. A veces el Este de Los Angeles ha dado la impresión de un huracán, con el East Los Angeles College en el centro. A veces todos los esfuerzos de la universidad son catalogados de ambivalentes por personas que desean reformas inmediatas y soluciones a todos los problemas, muchos de los cuales se extienden más allá del alcance de las instituciones de educación. Ha sido observado con igual incertidumbre por otros que consideran el cambio y la búsqueda de soluciones como el admitir la debilidad, o el descuido, o la práctica impropia, o abuso institucional. Afortunadamente el apoyo de los esfuerzos de USTED ha llegado de distintos lados.

Nuestro programa prosigue con la suposición que existe un problema,

o tal vez varios y que es necesario seguir muchos caminos en ambos niveles, el individual y el institucional para resolverlos. Sería erróneo interpretar lo expresado en este manual, en defensa de este método, como si fuera la única solución a un problema de cómo preparar a cualquier persona para una vida llena de muchas situaciones difíciles. Este manual se dirige directamente a las situaciones de enseñanza que afectan al estudiante no sólo en la clase sino también en el hogar.

LIMITACIONES PARA APRENDER: CUATRO ESLABONES DE LA CADENA

La evidencia que acentúa la naturaleza inseparable del éxito educativo con tales factores como la estabilidad en el hogar y el conocimiento del idioma continúa acumulándose.* Se puede deducir por la cadena de cuatro eslabones que se muestra en el dibujo al comienzo del manual, el desarrollo de la imagen propia no es la solución de gran éxito para el estudiante. Algunos se beneficiarán inmediatamente al romper las cadenas de la sabiduría o como quiera que llamemos a esas reacciones bioquímicas del cerebro basadas en la experiencia o estudio formal. Estos estudiantes saldrán bien en las pruebas y proporcionarán valiosos datos en poco tiempo. Otros se beneficiarán al proporcionárseles la actitud mental que hasta ahora se les había escapado, lo que hará posible acelerar el desarrollo de la bioquímica del cerebro, o en otros comenzarlo. Por lo tanto, el tiempo es un factor que impide una recopilación rápida de información confirmante del estudiante cuyas dificultades comenzaron desde el primer grado de primaria y que con pocas excepciones fueron acumuladas semestralmente desde entonces. La necesidad de modificaciones institucionales para los de la última categoría se requiere mucho más cambios. Es en este contexto que presentamos esta hipótesis:

> "Al romper las cadenas del poco amor propio, del lenguaje, del tiempo y de limitaciones de lugar, capacitará a las instituciones para que proporcionen una experiencia de educación exitosa no únicamente para los estudiantes del barrio, sino que para todos los estudiantes que entran por la puerta abierta de la universidad."

En esta era de responsabilidades, puede ser una hipótesis digna de consideración y acción. Esta publicación se concentra en un eslabón muy importante en la cadena.

LAS PERSONAS QUE HICIERON ESTE ESFUERZO POSIBLE

Los administradores en la cadena de comando quienes merecen un crédito especial por hacer posible el esfuerzo general son: el Sr. John K. Wells, ex-presidente de East Los Angeles College, y el Sr. Bernard L. Butcher, Decano del Desarrollo Universitario. Ellos proporcionaron la libertad y el apoyo tan esenciales para cualquier esfuerzo educativo y creativo o innovador.

*El informe de Coleman preparado en 1966 indica que la familia es un factor significativo en el proceso educativo. Los intelectuales Rousseauistas y chicanos podrían preguntarse porqué ha tomado tanto tiempo reconocer la necesidad de hacer de la familia una parte integral del proceso.

La clase de esfuerzo próspero que abarca tantos componentes fundamentales como USTED requiere ayudantes que sean buenos trabajadores y talentosos. Una ayuda de incalculable valor fue proporcionada por mis dos ayudantes, Carlos Nava y Jesús Romero, especialmente durante el otoño y la primavera de 1971 a 1972. Este fue un período difícil en el desarrollo de los conceptos del Sistema de Consejo Auto-Programado y de control auto-programado. Alfredo A. Barrios, ex-consejero especial de USTED, proporcionó una inestimable ayuda al programa en sus etapas iniciales. Sus propuestas y sus conocimientos previamente adquiridos fueron de incalculable valor para nuestro empeño.

La labor de escribir a máquina la versión en inglés fue llevada a cabo por mi secretaria, Sarah Sosa. La velocidad y la calidad del trabajo fue más notable por ser hecho en medio de muchas otras labores de oficina asociadas con nuestro programa. Ella tuvo la valiosa cooperación de Alicia González. La versión en español fue escrita a máquina por Elsie de Urenda y María Fernández.

Las ilustraciones fueron preparadas por estudiantes chicanos. Ellos demostraron un talento verdadero, transformando descripciones verbales e ideas en escenas dramáticas y poderosas. La cubierta de este manual es el trabajo de Jesse Torres; la portada fue preparada por Gilbert Rodríguez; José Feliz ilustró la mayoría de las respuestas programadas de CAP. Otros estudiantes que ayudaron a la preparación de las ilustraciones y títulos fueron Rudy Valles, Armando Ortiz, Art Jáuregui, Christopher Jones y Benito Macías.

El señor Rey Cano de Xerox Corporation y el señor Ernie Barrios de IBM Corporation proporcionaron ayuda en asesoramiento y en la distribución de este manual. El señor Jack Orcutt puso en marcha el apoyo de varios años de la indispensable Oficina de Educación.

La buena voluntad de mi esposa Brigit para aceptar horas irregulares de trabajo, durante el cual, lo que fue escrito atestigua su paciencia y comprensión. Los ritmos que sirvieron de fondo al escribir esta guía, salían de un viejo aparato de frecuencia modulada que me fue vendido muy barato por Everett Burdett, un mecánico de autos ya jubilado que practicaba su oficio en el Este de Los Angeles. Su buena voluntad de esperar a que le pagara la cuenta en la cual me había dado un descuento por trabajos hechos en un carro viejo extranjero para que fuera y viniera a UCLA, siempre remodelará referencias hechas sobre "el anglo de una gran ciudad."

Que mi maestra favorita de inglés en el octavo grado, Ella Mae Fanning (ya jubilada), viva en un pueblito, en una choza de adobe construida con el esfuerzo de un padre al que nunca conocí--debido a su muerte, impuestos sin pagar, dependientes extra eficientes (programados)--es deducible.

Mi difunto tío Daniel Telles--ciego, valiente y quien dependía de mi vista para orientarse durante los primeros quince años de mi juventud--grabó en mí la necesidad de visualizar vivamente para la comprensión y total disfrute de la vida. Por la inconsistencia de

hechos y palabras por parte del gerente institucional que dirigía la empresa de hacer escobas donde trabajaba mi tío y de los compradores de escobas, contrastaron con la disposición de este ciego compañero que hacia escobas en la lucha por sobrevivir la era de depresión. El inculcó en mí el deseo inicial de enseñar a otros cómo utilizar todos los sentidos en la lucha por vencer la insensibilidad del hombre hacia su prójimo.

Sin ninguna duda, ellos contribuyeron a este trabajo; y si el limbo no hubiese sido definido anteriormente, hubiesen contribuido a su creación. El punto equidistante entre la revolución y el "status quo" es la reforma. Esperamos que esta publicación cumpla con la definición e incite una reforma educativa.

El proyecto presentado y aquí expresado fue hecho de conformidad con una subvención de la Oficina de Educación, del Departamento de Salud, Educación y Bienestar Social de los Estados Unidos. Sin embargo, no refleja precisamente las proposiciones o planes de la Oficina de Educación de los Estados Unidos y ningún apoyo oficial de la Oficina de Educación de los Estados Unidos se debe inferir.

RECUERDE QUE USTED ES SOLO UN ACTOR EN UN DRAMA EN EL CUAL EL DIRECTOR ES EL QUE DIRIGE

EPICTETUS

90 D.C.

Debemos pensar como dar empleos, orientar -- y hasta si es necesario, como despedir al director. Primeramente, debemos aprender a aceptarnos a nosotros mismos y a cada uno de nosotros.

Silvestre

1973

CAPITULO 2

SISTEMA DE CONSEJO Y CONTROL AUTO-PROGRAMADO

SISTEMA DE CONSEJO AUTO-PROGRAMADO: VISTA GENERAL

El sistema de consejo auto-programdo, la orientación del profesor, y el control auto-programdo, las respuestas de los estudiantes, fue inicialmente desarrollado por el Proyecto USTED de TITLE III para los estudiantes méxico-amcricanos que están bajo prueba académica formando parte de un grupo de orientación especial y sin recibir crédito universitario. La clase fue ofrecida y puesta al alcance de todos estudiantes como una clase regular de crédito universitario con resultados igualmente efectivos. El método, definido al principio de cada serie de ejercicios, está incluido en este manual como parte integrante del curso de motivación en el desarrollo de las habilidades para el estudio. Sin embargo tiene usos para todos los estudiantes y clases donde el desarrollo personal y emocional puede ser un factor para alcanzar el objetivo de la clase. Este manual no solamente incluye respuestas individuales de estudiantes y de la clase, sino también los resultados de seminarios de profesores. Este manual ha sido desarrollado para ayudar a los profesores que enseñan el curso de sicología 24 y estudios méxico-americanos 24, llamado Desarrollo personal y académico, el cual ha sido aprobado por el distrito de Los Angeles Community College. Una explicación más detallada de este curso desde su principio, se encuentra en el capítulo 8.

CONTROL AUTO-PROGRAMADO (CAP): UN METODO EFICAZ DE ENSEÑANZA

El control auto-programado está basado en la correlación establecida entre la práctica de la conducta a través de la visualización y el acontecimiento de la verdadera conducta. Se puede entender fácilmente su eficacia dentro del contexto que todas las personas normales poseen en buen estado un sistema nervioso útil y condicionado, el cual, cuando se le presenta la oportunidad, aumentará en respuestas positivas y cambiará la conducta negativa a positiva. El consejo auto-programado presenta un método sistemático y propicio para que el profesor reacondicione el pensamiento negativo del estudiante, y a través de la estimulante área de enseñanza mejore la imagen del estudiante, y así promover la posibilidad del éxito en la universidad y por deducción en su vida. Ya que la definición de consejo auto-programado y control auto-programado es una parte integral del formato, figura al principio de cada serie de ejercicios.

CAP: LA CONDUCTA CAMBIA POR MEDIO DE RESPUESTAS INMEDIATAS, CONCENTRACION Y VISUALIZACION

Estos cambios se llevan a cabo por medio del profesor, quien ade-

más de proveer lo apropiado, palabras y oraciones orientadas hacia la meta, autoridad y confianza, provee al estudiante un sistema de respuestas inmediatas visuales y efectivas. Cada respuesta a una oración hace el próximo paso más creíble y a la vez, el próximo paso más efectivo y significativo para el estudiante. En cada caso, los pasos guían a la visualización vívida de la premeditada meta escrita--una meta que varía de lo específico a lo general. Usted verá que los pasos y las metas traerán muchas percepciones sensoriales y habilidades a la acción.

El desarrollo del poder de concentración es un preludio primordial para la visualización vívida. Algunas autoridades de educación, incluyendo a María Montessori, fundadora de las escuelas Montessori, sugiere que la concentración es la clave para aprender. En la distribución de CAP está considerada como la llave de la bóveda en donde otra llave se encuentra, la visualización. Por ejemplo, piense en la tarea de memorizar los nombres de diez personas que nunca ha conocido. Requiere un mayor grado de concentración el memorizar los nombres de personas desconocidas que los nombres de personas cuyas caras recordamos y visualizamos al instante. El mismo principio debería de ser aceptado para aprender todo género de cosas, libres de tensiones y de dudas.

La manera en que hemos incorporado la concentración dentro de la definición y evaluación de CAP subraya la importancia que el programa USTED pone en esta actividad del proceso de aprender. La meta ayuda a la concentración al circunscribir los límites de la obra específica a aprender. Las respuestas programadas establecen el nivel apropiado de concentración y enfoca esta concentración en escenas que abarcan la visualización misma.

El pensamiento profundo (concentración) es asociado con ser culto; la imaginación (que crea imágenes) implica creatividad. Un estudiante que desarrolla y refina sus facultades de concentración y visualización --y observa la evidencia confirmadora de esto-- desarrollará una imagen de sí mismo sana y perseverá. Si él no refina estos atributos o no se da cuenta que los posee, se puede abrumar y dejar de ir a la escuela debido a muchos factores: símbolos académicos, presión por parte de la familia, drogas. Ya que el ambiente académico condensa una multitud de experiencias en nuestras vidas a través de símbolos y conceptos, es esencial que un estudiante sea provisto de los medios para desarrollar su capacidad de concentrarse y visualizar rápida y efectivamente como él disponga.

Aunque las declaraciones anteriores se expresan en términos definidos, las presentamos como una hipótesis para explicar nuestro éxito con el proceso de concentración y visualización y con el control auto-programado. Las sensaciones de bienestar que resultan después de cada ejercicio y los desarrollos de la personalidad que sobrevienen a --algunos se refieren a esto como metamorfosis-- muchos, pero muchos estudiantes del barrio, lo que se presta para creer en otra hipótesis:

> La habilidad innata de concentración y visualización en niveles de tensión y relajamiento determinados por nosotros mismos es tan básica para nuestro bienestar y esfuerzo en aprender, que la evidencia o refinamiento de esta habilidad impulsa el desarrollo de confianza en sí mismo en la primera oportunidad--no obstante cuán suprimido o por cuánto tiempo--y acude a realzar nuestro cumplimiento educativo y nuestras vidas.

CONFERENCIA Y PRESENTACION DEL EJERCICIO CAP

Los ejercicios se presentan más efectivamente cuando les preceden una conferencia con mensajes apropiados, al público apropiado. Por ejemplo, sería ridículo poner énfasis en la necesidad de humildad en el salón de clases de estudiantes méxicoamericanos o chicanos que apenas comienzan a entender la presión proveniente de los aspectos administrativos, políticos, o las maquinaciones de nivel político de nuestro grandioso, aunque promovedor de tensiones, sistema de empresas libres. Para tal clase, sería más a propósito señalar que los sumisos y los humildes podrán heredar el próximo mundo, pero quizá muy poco de este mundo. Mientras que no se espera que ningún maestro o clase resuelva todos o muchos de los problemas del mundo, sí se espera que la aclaración de la meta propuesta ayudará al estudiante a relacionar al mundo en que vive con aquellos problemas que puede reclamar como los suyos propios --y comenzar a resolverlos. Sin embargo, debería notarse que los mayores descubrimientos que fueron experimentados al principio de este siglo en campos tales como la genética y la sociología, fueron el resultado de admitir que el gene individual de expresión no proveyó una interpretación adecuada de los acontecimientos. Una comprensión más amplia del gene y del individuo fue hecha posible cuando el gene y el individuo fueron estudiados como miembros de poblaciones más grandes que obran entre sí. Esto sugiere, quizás, que en casos donde la población estudiantil ha sido afectada por causas comunes tal como lo poco que esperan de él, el maestro y la familia, el estudiante debería ser informado de todas maneras aunque el problema sea individual o que se extienda más allá de él mismo hasta afectar a otros miembros de la población de la cual él es el prototipo. Continuando con la analogía, podría ayudar a recordar a la clase que el color de la flor no revela su fortaleza pero que su desarrollo puede ser afectado por el lugar que se le asigne en el jardín, la cantidad de agua y nutrimiento que recibe, y --suponiendo que se corta para admirarla-- qué florero se le asigna en el hogar. El mensaje --y como está entrelazado en la conferencia-- puede variar según si el salón de clase es uno de estudiantes minoritarios, o de estudiantes de hogares donde el descuido fue el resultado de la búsqueda de la abundancia y afluencia de los padres.

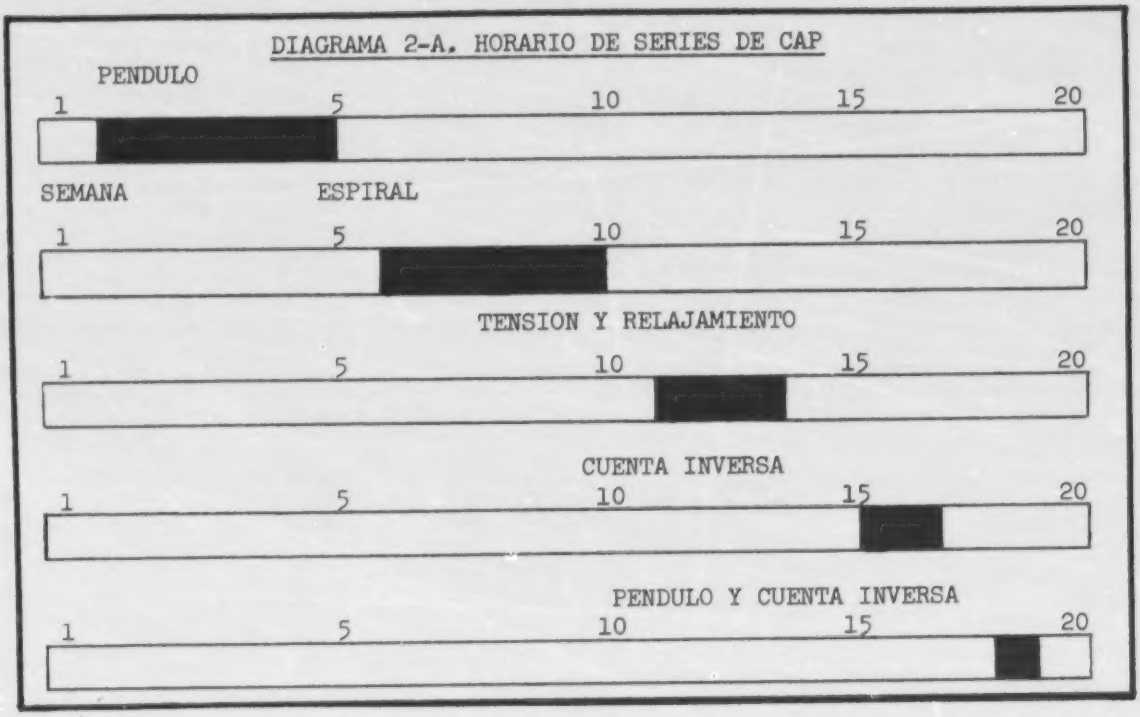
Los objetivos de la clase numerados en la página 94 están también incluidos en el capítulo 1 de la guía CAP del estudiante.

EJERCICIOS CAP DE CLASIFICACION Y HORARIO DE PRESENTACION

Varios ejercicios de CAP están ordenados en una secuencia taxonómica de cinco series.* Estas incluyen la Serie del péndulo, la Serie del espiral, la Serie de tensión y relajamiento, la Serie de cuenta inversa, y la Serie del péndulo de cuenta inversa con variación. Estos pueden ser presentados a una clase semestral en la secuencia presentada en el diagrama 2-A de la página siguiente.

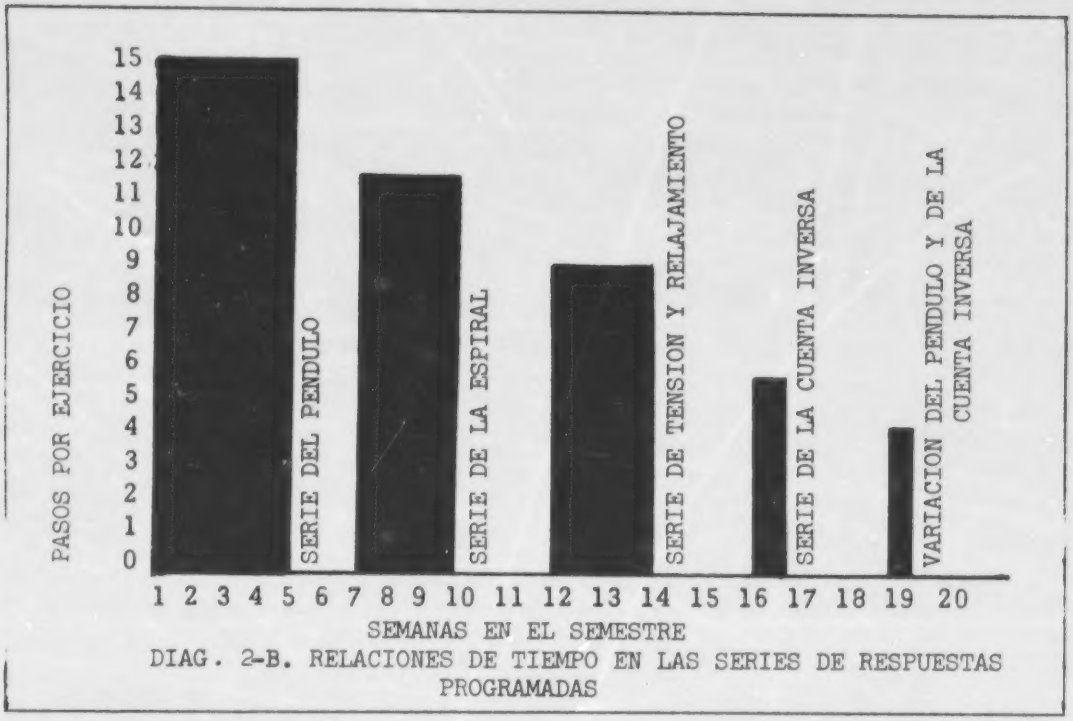
*Esta clasificación de cinco series es útil y conveniente. Ud. observará que las diferencias, sin embargo, de los ejercicios es a menudo una diferencia de grado y no de materia.

DIAGRAMA 2-A. HORARIO DE SERIES DE CAP



El uso de una serie en particular aunque presentado anteriormente puede variar en la duración del tiempo empleado y en el orden de presentación. Las presentaciones anteriores como la de la Serie del péndulo contienen un mayor número de pasos por ejercicio que los presentados posteriormente, por ejemplo, la Serie de cuenta inversa. La razón fundamental es que una vez que una persona está acondicionada a las palabras o a adaptar sus esfuerzos de visualización hacia las respuestas programadas en un ejercicio se hace más fácil reaccionar a las respuestas programadas subsiguientes de otros ejercicios. Entonces el estudiante puede lograr la meta de visualización con menos esfuerzo, en menos tiempo y con menos evidencia, por medio de un montaje a reacción(feedback) para lograr la misma meta. La secuencia y el tiempo empleado en semanas en las series presentadas en la gráfica, son en realidad una reflección del programa llevado a cabo en uno de nuestros recientes cursos(primavera de 1972) de CAP. Ya que cada estudiante en la clase fue ayudado a obtener una grabadora de cartucho, la cinta del cartucho le permitió a cada estudiante practicar en casa todos los ejercicios de visualización excepto los del espiral. La mayoría de los estudiantes encontraron este método muy útil.

El diagrama 2-B es una gráfica ideal de la disminución de las respuestas programadas.



DIAG. 2-B. RELACIONES DE TIEMPO EN LAS SERIES DE RESPUESTAS PROGRAMADAS

En realidad cada maestro debería observar estas instrucciones como ayuda de referencia hasta que él pueda determinar el programa que le haga sentir más efectivo para ayudar a los estudiantes a lograr el control auto-programado.

VARIACIONES EN LOS OBJETIVOS Y EN LAS RESPUESTAS PROGRAMADAS:

El profesor encontrará que es fácil modificar y adaptar las metas y respuestas programadas aquí escritas y entrelazadas en cada ejercicio. El número de variaciones del propósito y de las respuestas programadas intercambiables entre series es tan extenso que es casi infinito. Aunque este manual provee ejemplos de ejercicios y respuestas programadas con ilustraciones, no deberían ser vistas como unidades fijas e incambiables. Las combinaciones de palabras que se seleccionan deberán ser escogidas con el mismo grado de habilidad y juicio que precede a una sesión de buena enseñanza(el cual en su mayoría es presentado por medio de combinación de palabras). Este método discutido en otra parte de este manual, está cuidadosamente estructurado.

Las combinaciones de las series y de las respuestas programadas

usadas durante el semestre pasado están catalogadas según las metas en la tabla de materias. Estas combinaciones representan solamente una parte del total que se utilizaron en semestres anteriores. Los ejemplos fueron seleccionados para proveer una fuente de respuestas programadas acompañada de una evaluación cuantitativa desde el punto de vista individual y del de una clase.

La selección de las respuestas programadas debería estar basada en la lógica y en el sentido común. Por ejemplo, los pasos deberían reflejar un acercamiento real para alcanzar la meta escrita señalada. Cuando uno ayuda a un estudiante a que él se imagine que está hablando con su madre, con sus padres, con otros familiares, amigos, grupos de amigos, con algunos extraños, y finalmente, con sus compañeros de clase, en este orden se está usando el acercamiento jerárquico. Esta jerarquía en las respuestas está explicada en un estudio del comportamiento de un grupo de gorilas en el Africa conducida por unos antropólogos.* Primero, el grupo reaccionó como que se les amenazaba y retrocedieron ocultándose de la vista del observador. Poco a poco la distancia aceptable para observar las actividades rutinarias de los gorilas sin interrumpirlos fue disminuyendo. Finalmente, el observador fue aceptado en áreas más cercanas. El método gradual de los ejercicios de visualización se presta fácilmente a la aproximación jerárquica.

Igualmente un estudiante que desea especializarse en antropología pero que teme a los gorilas, podría beneficiarse visualizando en el siguiente orden, a un pequeño gorila jugando alegremente en la distancia, enseguida un gorila mayor jugando con amigos en una escena familiar y más cercana, y finalmente, siguiendo este orden, verse mimando al gorila.

Por otra parte, una respuesta programada introducida para evocar una comparación que tenga el propósito de reforzar otra respuesta programada, no deberá tener una jerarquía secundaria que pueda desviar la atención del objetivo principal. Por ejemplo, si la meta de un estudiante de biología fue vencer el temor a las ranas, la imaginación de un gran mono antropoide antes de la visión de la rana siendo tocada por el estudiante, podría hacer la rana menos espantosa; por lo tanto la haría más aceptable. (Los políticos usan este método muy a menudo pero para situaciones muy diferentes.) Cualesquiera que sean las razones para hacer tales comparaciones, pueden hacerse efectivamente en ciertas ocasiones.

En un reciente seminario de CAP para maestros conducido por USTED, surgieron las especulaciones en cuanto a si los gorilas podrían haber sido ayudados efectivamente a vencer su temor al hombre si hubieran sido capaces de estimar una orientación hacia el objetivo y de seguir instrucciones de visualización cuidadosamente. También surgió la cuestión que si el grupo de gorilas fuera ayudado a vencer su temor hacia el hombre, ¿cuántos hombres serían aceptados como observadores? La conclusión aventurada fue que el límite superior probablemente sería alcanzado cuando el abastecimiento de comida fuera afectado adversamente, o cuando los observadores comenzaran el inevitable esfuerzo de inculcar sus propios valores e ideas de utilidad dentro de la vida del grupo de gorilas.

* Zahl, Paul A. "Face to Face with Gorillas in Central Africa," National Geographic. Enero de 1960, pág. 114-137.

La analogía ingeniosamente presentada, se usó como un recordatorio de que cada profesor recibirá todas las respuestas programadas escritas antes de la presentación del ejercicio de visualización de CAP a fin de que no se pase por alto la importancia de este paso, una encuesta casual de estudiantes minoritarios en cuanto al número de maestros que recuerdan a través de la vida, que reforzaron sus sentimientos de valor personal y de creencias propias, seguramente revelará que el número de estos es muy bajo. El profesor puede creer que la definición y el formato escrito exigen una preparación previa. Sín embargo está designado a ser protector de la integridad de la clase y a añadir a la credibilidad de los estudiantes en el profesor. Una vez que un profesor se entusiasme con un curso como este, entonces requerirá esfuerzo para inducir a los estudiantes que más necesitan este tipo de ayuda para inscribirse en las primeras presentaciones. Muchos de estos estudiantes especialmente aquéllos de grupos minoritarios, reaccionan cautelosamente y protejen celosamente su recién instaurado proceso de preguntas acerca de su supresión de valores culturales en el pasado y en el presente. La información seria y los elementos de humor en los dos párrafos anteriores van dirigidos a aquellos profesores que leerán este manual y decidan asistir a un futuro seminario de CAP. Para su información, debería de anotarse que el estudio determinó que los gorilas, aunque un poco promiscuos, fueron mansos, criaturas amables que cuidaban y protegían a sus crías.

Evidentemente nuevas respuestas programadas, ejercicios y series de evocación serán desarrolladas en cuanto el empuje propulsor de educación creativa se extienda y nuevas metas se seleccionen. Nótese que todas las metas incluídas en este manual se relacionan en forma directa o indirecta a aquellas metas mencionadas en el bosquejo del curso como se aplicaron en el curso de Consejo auto-programado.* Se sugiere que aunque las respuestas programadas pueden tocar muchas facetas de la vida, y la vida presenta muchos problemas, las metas deberán apoyar el esfuerzo educacional. Todos los ejercicios entregados en donde se refleje una secuencia nueva y original debería llevar el nombre del profesor para acreditársele.

EVALUACION DE LOS EJERCICIOS DE CAP:

Se le pedirá que registre su respuesta individual y su respuesta en clase medida por la escala de reacción-concentración y visualización(escala RCV). Esta escala es parte del procedimiento, sección E, de cada ejercicio. Los ejercicios están ordenados de una manera que le permitirá a cada profesor evaluar rápidamente el total de respuestas de la clase. Aunque uno debe permitir una latitud considerable para interpretar la respuesta del estudiante como indica el subjetivo puntaje numérico (1 al 10 por cada paso), éste provee un método conveniente para determinar cuál de los pasos que conducen a la meta representada en la mente requiere modificación, en otras palabras, repetición u omisión. Sus poderes conscientes de observación y documentación serán los que les permitirán determinar la validez de nuestra hipótesis. En otras palabras, nuestra hipótesis declara que:

---

*Objetivos del curso, Página 94.

Las palabras, ordenadas y repetidas sin interrupción (monotonamente) para proveer reacción inmediata, pueden ser interpretadas numéricamente y sus efectos y la reacción total de la clase considerados por el estudiante, la clase y el profesor; además estas palabras pueden ser acomodadas de nuevo rápidamente con un sistema auto-correctivo para crear un cambio máximo de actitud en los participantes.

Los resultados individuales obtenidos de tres estudiantes de estos ejercicios en el curso de sicología CAP, en la primavera de 1972, están indicados por gráficas después de cada ejercicio.*

El modelo mostrado en la página 89 (Diagrama 8-B) representa el control auto-programado como una mezcla del adecuado equilibrio (tensión reducida), concentración y visualización de la meta prefijada. A pesar de la escasez de evidencia para tal modelo, atrae sugerir que el valorar tal mezcla es el objetivo de todos los sistemas afectivos de la enseñanza. Uno puede especular que se predica la salud mental y psicosomática en el balance de los factores guiados hacia el objetivo.

Ya que es posible crear imágenes de vivos colores con palabras y estímulo óptico (página 34, colores complementarios), tal método de enseñanza puede demostrar ser una agradable y aceptable alternativa a los experimentos-alucinógenos prevalentes. Los compuestos alucinógenos han sido usados en el pasado por ciertas tribus del suroeste en ritos religiosos y recientemente por los jóvenes hedonistas en busca de emociones vivas. La relación del color a CAP en nuestro modelo es simple. Cuando se estimula los mecanismos que producen el color, una agradable expansión del proceso de enseñanza se lleva a cabo por medio de la activación de más células nerviosas.

La evaluación de nuestro modelo debe proteger los esfuerzos de proveer una cantidad vital a nuestro estudiante: una imagen propia saludable. La efectividad del manual puede ser realizada por las descripciones verbales en un cartucho grabado "cassette" anotado en la página 95. Se cree que estas descripciones verbales y explicaciones deben proveer un efecto no muy desigual al que trae una llovizna de verano al geranio que crece en el frente de la casa de madera en el barrio. Sobrevirá y producirá con una atención mínima a falta de la llovizna veraniega con todo el nivel de crecimiento puede ser retardado.

---

*Las iniciales de los estudiantes son: A.T., M.C., y E.S.; el lector puede que desee establecer la relación de sus respuestas individuales a CAP con el puntaje general de las evaluaciones pre y post-curso, indicado en el capítulo 9 (Formulario de los comentarios estudiantiles y de la correlación del resultado del examen).

CAPITULO 3

SERIE DEL PENDULO

PRESENTACION:*

La serie del péndulo es eficaz porque da al estudiante un montaje a reacción (feedback) visual inmediato, lo cual indica que él está reaccionando a las respuestas programadas, a las palabras del profesor o del consejero. El péndulo usado en los planetarios para m e d i r los movimientos de la tierra los cuales no podríamos ver de otra manera, nos da la ocasión de exagerar los movimientos pequeños llevados a cabo por el cuerpo al reaccionar a las palabras. Aunque el estudiante sea advertido por anticipado que el péndulo se moverá en dirección de la reacción requerida, él generalmente estará sorprendido y estimulado por los resultados. Unos cuantos murmullos y risas seguirán por lo general después del resultado inicial. El recordarles la meta restablecerá a la clase el nivel de atención debido. Concéntrese en los ejercicios escritos (págs. 22, 142A)

Para proseguir con la menor distracción posible, se sugiere que las actividades mecánicas deberían hacerse antes de comenzar a leer las instrucciones. Se debe proveer un sujeta-papeles y un hilo, los cuales se amarrarán para formar un péndulo. Se le pide al estudiante que siga con la vista al profesor en la lectura de la definición y el procedimiento que precede a cada uno de los ejercicios. Después de repasar los pasos de la "A" hasta la "E" se le debe informar a cada estudiante de la naturaleza voluntaria de la actividad. Luego sigue un repaso rápido de las respuestas marcando la respuesta esperada del estudiante y recordándole que si él no desea responder a uno de los pasos lo puede omitir y continuar Antes y durante el ejercicio de CAP, se le debe recordar a la clase que ellos tienen completo control de sus acciones y que pueden parar a la hora que deseen. Se espera que ningún paso adicional será presentado además de los que fueron repasados antes de la presentación.

Pídale al estudiante que descanse su mentón cómodamente en una mano y sostenga el hilo entre el pulgar y el dedo índice de la otra. El péndulo no debe tocar la mesa y el hilo no debe estar enredado entre los dedos, pues será soltado en el paso número siete. La práctica proporcionará al profesor la uniformidad de un tono seguro y alentador que hace los ejercicios efectivos.

Así como el ejercicio comience, pídale al estudiante que se siente derecho, con el codo en el pupitre o en la mesa y la mano en el mentón,

---

*Cintas en cartucho fueron preparadas para cada una de las cinco series. Debe ser posible presentar un eficaz ejercicio de serie si se utilizan los ejemplos de las series en las cintas y los formularios de ejercicios incluidos en el capítulo 10; los cuales son presentados en la página 95.

cómodamente en la posición de "el pensador". Guíe al estudiante a que enfoque los ojos en el péndulo. Una manera de proceder es repitiendo las respuestas programadas y diseminando frases estimulantes tales como "usted puede reaccionar", "nada le impedirá a usted responder a cada paso", "usted se sentirá bien sabiendo que está reaccionando", "ahora que ha visto como responde, usted quiere continuar con el siguiente paso", "usted está muy alerta, sintiéndose bien, relajado; visualice todo vivamente", "usted tiene completo control, y siéntase concentrándose en su objetivo, sintiéndose seguro". Otras frases estimulantes que cada profesor ha desarrollado pueden ser repetidas para intensificar la reacción a cada paso. "Usted está relajado, alerta, decidido". Como se anticipó, usted está triunfando y "usted se siente bien"; éstas son frases eficaces.

Se ha descubierto que la cantidad de tiempo más efectiva para cada paso es más o menos de un minuto por paso. Este orden de presentación puede variar. El minuto por paso se menciona aquí para darle una guía al profesor que acaba de empezar a usar este método. El error más común es hacerlo muy rápido. La forma abreviada, que sigue a una respuesta visualizada de gran éxito, tiene el propósito de darle al estudiante los medios de obtener la visualización de la meta con gran éxito sin la necesidad de repetir todos los pasos. Este estado concentrado de visualización de la actividad o la meta es lo que llamamos control auto-programado. Aunque el profesor esté contando en voz alta de veinte a diez durante el método abreviado, es suficiente para el estudiante tan solo contar en silencio de nuevo hasta veinte y abrir los ojos, sintiéndose alerta y refrescado, sin limitaciones. Esto se llevará de veinte a cuarenta segundos, ya que muchos estudiantes no tendrán ningún apuro en abandonar un estado de visualización concentrado, relajado y muy satisfactorio.

Aunque la tendencia normal del estudiante es de discutir sobre la efectividad de ciertos pasos y sobre el placer obtenido con el cumplimiento de su propósito, se les debe indicar que anoten sus resultados de respuesta-concentración-visualización al lado de cada paso en las dos copias o sea la del estudiante y la del profesor, mietrac lo tienen fresco en la mente y puedan distinguir los diferentes pasos. Por medio de la compilación de los resultados de la tabla de evaluaciones de respuestas (página 148),* uno puede compilar respuestas individuales y correlacionarlas con las respuestas totales de la clase. De esta manera es posible evaluar de inmediato la efectividad de la presentación entera con las respuestas de la clase y determinar si cambios en el tono de voz, en la presentación, o en las respuestas programadas deberían ser considerados.

APLICACION A OTROS EJERCICIOS DE SERIES:

El método normal que ha sido descrito para el péndulo será igualmente aplicable a otras series. El formato de la presentación, discuti-

*Evaluaciones de las respuestas programadas de la clase se han proporcionado para cada serie.

do anteriormente, puede ser cubierto adecuadamente leyendo la definición y el procedimiento.

Las listas de control de las actividades y formularios del profesor están incluidos en el capítulo 10.

EJEMPLOS DE LA SERIE DEL PENDULO:

Los siguientes ejercicios están incluidos como ejemplos que el profesor quizá quiera utilizar. Están aquí con la intención de estimularles a crear algo nuevo en vez de implicar una finalidad fija.

Los comentarios dentro del diseño de líneas pronunciadas, se añadieron más tarde para beneficio del profesor. No están incluidos en los formularios que serán distribuidos entre los estudiantes.

El profesor que por primera vez esté enseñando un curso del desarrollo de una imagen propia debe consultar la lista de control en la página 155. Si un estudiante no tiene una Guía para el Estudiante, se le debe proporcionar la serie especial de ejercicios de cuatro páginas. Esto permitirá obtener la definición del Consejo y Control Autoprogramado. Dentro de unos cinco años la importancia de la definición pueda que disminuya; hoy ésta provee varias ventajas. La obtención de la definición se parece a la acción de usar un mapa en un territorio desconocido; esto proporcionará más confianza para ambos, profesor y estudiante, ya que demuestra que los pasos han sido planeados. Usted encontrará lo que previos valientes exploradores del nuevo territorio han encontrado: Una nueva rama de experiencias sensoriales dentro de los límites asignados lo cual es algo maravilloso de considerar. El comprender que nuevos métodos son necesarios y el tener el valor para llevarlos a cabo no son atributos comunes.

No siempre nos damos cuenta de la naturaleza tradicional de nuestro entrenamiento. La inseguridad que nace como resultado de cada nuevo procedimiento de enseñanza exige una nueva "prueba culminante". Se harán preguntas, por ejemplo: "Cuando un estudiante lleva una cinta caset a su casa, después que la familia me escucha, ¿Será su reacción de crítica o de apreciación?" Uno se puede sentir ridículo al tener que explicar a sus colegas educadores y escépticos que nosotros no esperamos que el péndulo cambie nuestra conducta. Usted tendrá que repetir con paciencia que esto solamente provee una reacción inmediata la cual a la vez hace que las subsiguientes respuestas programadas tengan un mayor significado para el estudiante. Como lo denota la hipótesis en la página 13, una participación voluntaria del estudiante, bien definida y fácil de entender, proporcionará en adelante una apreciación y una dedicación más completa. La gratitud --plena y espontánea-- ha sido la respuesta arrolladora de cientos de estudiantes.

(Continúa en la Pág. 121)

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo Y el Control Auto-programado

SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de la serie del péndulo

Definición:

El Consejo Auto-Programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen información inmediata que lleva a la concentración y visualización que permite aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

A. Cristalice la meta que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de la vacilación, etc.). Se aconseja la ayuda del profesor o consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

El estudiante debe de escribir la meta en letra manuscrita. Esto le da importancia a la voluntariedad del esfuerzo.

META: _____

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 dependiendo de que tan cerca se encuentra de su meta en este momento. Cero (0) indica que está muy lejos de su meta; diez (10) indica que no hay duda que puede alcanzar su objetivo. _____

C. Repase el procedimiento A hasta E para asegurarse que comprende lo que espera y/o lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.

AHORA IMPOSIBLE | POCA PROBABILIDAD | POSIBLE PERO NO SEGURO | PIENSO QUE PUEDO LLEGAR | SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de la serie del péndulo

META: Visualizarse a sí mismo siendo felicitado por haber presentado su mejor conferencia o lección.

RESPUESTAS PROGRAMADAS

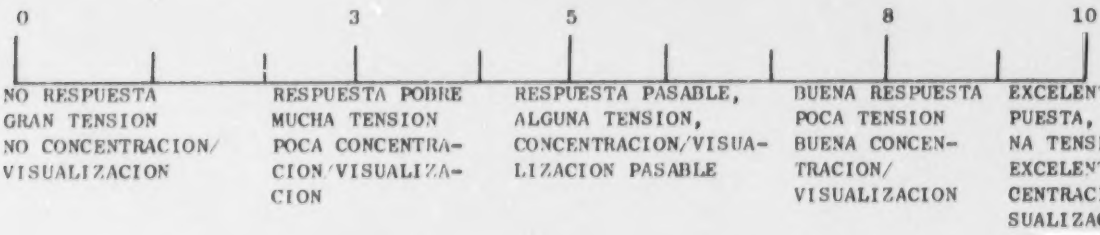
Comience sosteniendo un hilo de 12" pulgadas amarrado a un clip de papel (péndulo)

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Péndulo de izquierda a derecha.	____	____	____
2. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
3. Péndulo de adelante hacia atrás.	____	____	____
4. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
5. Péndulo moviéndose en círculos.	____	____	____
6. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
7. Dedos separados como si fuesen halados por el hilo.	____	____	____
8. Dedos juntándose.	____	____	____
9. Brazo extendido hacia abajo.	____	____	____
10. Vivamente imagínese calmado y feliz en un cuarto agradable de la casa.	____	____	____
11. Vivamente imagínese calmado y feliz en un aula conocida.	____	____	____
12. Vivamente imagínese preparando y presentando su mejor conferencia.	____	____	____
13. Vivamente imagínese siendo felicitado por sus compañeros.	____	____	____
14. Practique la técnica de contar (contando inversamente de 20-10) con los ojos cerrados, repitiendo la visualización de la meta.	____	____	____
15. Cuente de 10 a 20 a su propio paso, abriendo los ojos y sintiéndose renovado.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

La seriedad del propósito, la afirmación, y las palabras que hacen que los pasos procedan con facilidad, son muy importantes.

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso en términos a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

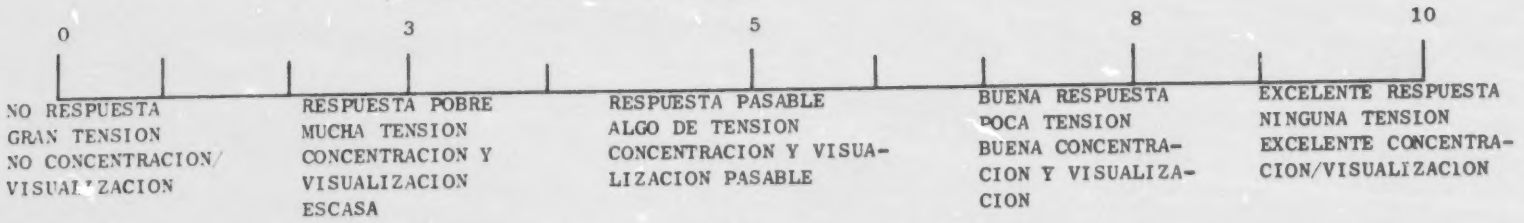
SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de la serie del péndulo

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
RESPUESTAS PROGRAMADAS	R.C.V.	ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. De izquierda a derecha				
2. Disminuye la velocidad				
3. De atrás hacia adelante				
4. Disminuye la velocidad				
5. Movimiento circular				
6. Disminuye la velocidad				
7. Dedos separados				
8. Dedos juntos				
9. Brazo extendido hacia abajo				
10. Imagínese un cuarto de su casa				
11. Imagínese un aula				
12. Preparar y presentar su mejor conferencia				
13. Felicitaciones de sus compañeros				
14. Cuente de 20 a 10 visualice su meta				
15. Cuente de 10 a 20				
TOTAL				

Estas ilustraciones deben de ayudar al profesor a explicar el tipo de visualización que se desea alcanzar.

Los estudiantes deben de saber que pueden hacer modificaciones en las escenas visualizadas que concuerden con sus propias experiencias.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

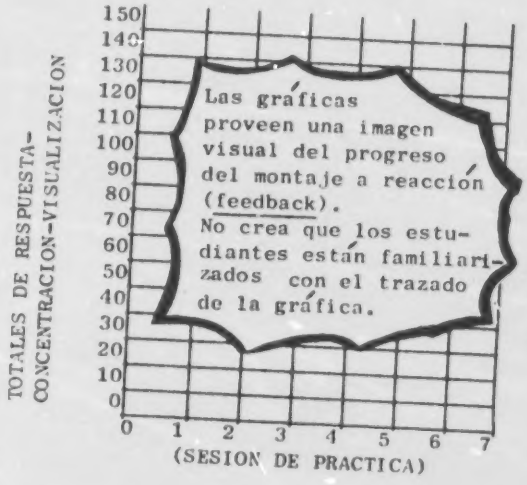
SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de la serie del péndulo

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

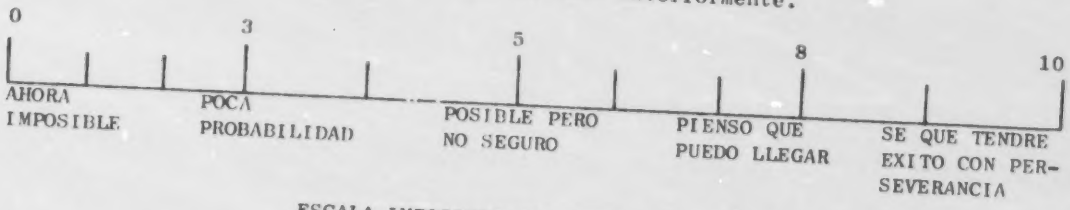
FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Una grabadora de cartucho o un "carrel" en el Centro de Aprendizaje debe de estar disponible para la repetición de cada ejercicio de C A P hecho en clase.



Las gráficas proveen una imagen visual del progreso del montaje a reacción (feedback). No crea que los estudiantes están familiarizados con el trazado de la gráfica.

4. Evalúese otra vez una semana más tarde usando la misma escala usada en la parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C A P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido. Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho.

SERIE DEL PENDULO

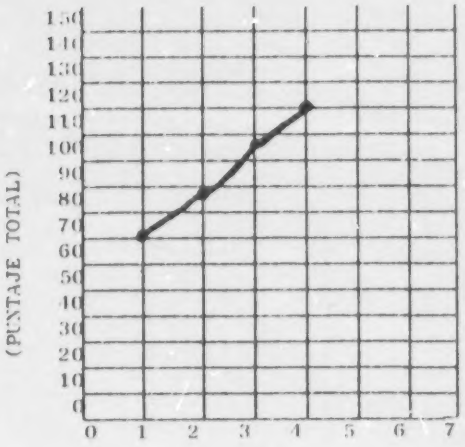
M.C.

	FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	2 9 72	73
2.	2 11 72	89
3.	2 12 72	107
4.	2 15 72	120
5.		
6.		
7.		

Estos tres estudiantes parecían ser muy tímidos al principio del curso.

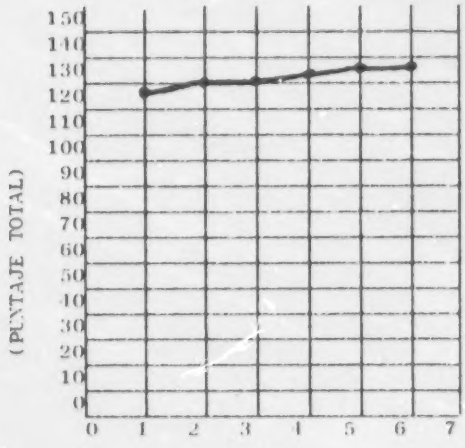
Pero hacía el final de éste, mas bien parecía que no les molestaba las quejas de que ellos tenían dominio sobre las reuniones de las escuela y comunidad convocadas por los directores.

Ejemplo de la serie del pendulo



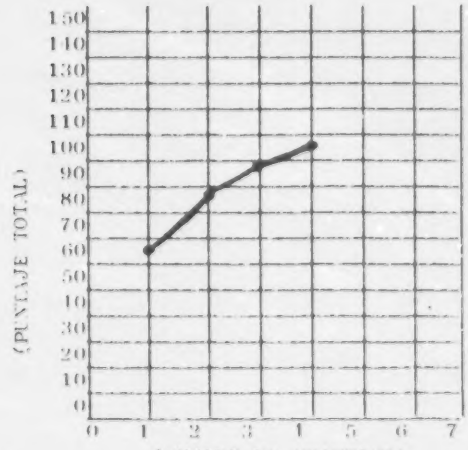
E.S.

	FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.		126
2.		130
3.		130
4.		133
5.		131
6.		135
7.		



A.T.

	FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	3 1 72	67
2.	3 2 72	88
3.	3 3 72	99
4.	3 4 72	105
5.		
6.		
7.		



Ejemplo de la serie del péndulo

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de C.A.P.)
Profesor: S. Raymond Mireles
Serie: Serie del Péndulo

Formulario de evaluación de respuestas programadas de la clase

META: Visualizarse siendo felicitado por triunfar en su objetivo

RESPUESTAS PROGRAMADAS DESCRIPCION DE LOS PASOS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES													
	C.P.	R.C.	L.L.	C.B.		I.R.								
1. Péndulo de izquierda a derecha, deteniéndose.	5	10	8	10	8	10								
2. Péndulo de adelante hacia atrás, deteniéndose.	8	10	8	10	8	10								
3. Péndulo balanceándose en círculos, deteniéndose.	10	10	8	10	7	10								
4. Un círculo parece rodear el péndulo, cierre los ojos.	10	10	8	5										
5. Sienta que le dan una taza de té o café.	3			8	5	10								
6. Sensación de sabor (saborear).	5			8		0								
7. Sensación de calor en los dedos.	8			8		10								
8. Ponga la taza abajo, y repose el brazo.	9	5		5	5	10								
9. Imagínese entrando a su cine favorito. Note el olor de palomitas de maíz.	10	5		8	3	0								
10. Imagínese hablando con amigos que le dan ánimo a obtener su meta o a resolver algún problema personal.	10	5		10	3	8								
11. Imagínese en el escenario o en una película hablando a un gran público sobre como usted está progresando.	9	5		10		5								
12. Véase triunfando en su objetivo.	10	10		10	2	5								
13. Respondiendo a cada número de 10-20, su mente obtiene más serenidad, y sus ojos se abrirán al sentirse descansado, alerta, y feliz.	8	10		10		10								
14. Forma Breve: cuente de 20 a 10 véase de nuevo triunfando en su objetivo.	6	10		10		5								
15. 10-20, se siente alerta y feliz como lo hizo en el número 13.	10	10		10		10								
TOTAL	118	100	32	129	41	103								

SEMINARIO EN ELA/LACC, Martes, 4 de febrero de 1972

Este fue presentado en un seminario de CAP para profesores. El objetivo fue bastante general para que cada maestro pudiera dirigir la visualización a la meta escogida.

Formulario de evaluación de respuestas programadas de la clase.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de Motivación de C.A.P.)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE : SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de la serie del péndulo.

META: Visualizarse siendo felicitados por presentar una buena conferencia.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES														
	B.D.	C.y J.	C.y A.	C.y S.	D.y M.	F.y R.	G.y E.	G.y L.	H.M.	H.y A.	H.y F.	M.R.	M.y R.	M.y L.	P.R.
	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	LOS ANGELES CITY COLLEGE	MT. SAN ANTONIO COLLEGE	LOS ANGELES PIERCE COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	PASADENA CITY COLLEGE	PASADENA CITY COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	SAN FERNANDO VALLEY STATE COLLEGE	WHITTIER COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	RIO HONDO COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE
1. Péndulo de izquierda a derecha, deteniéndose.															
2. Péndulo de adelante hacia atrás, deteniéndose.															
3. Péndulo balanceándose en círculos, deteniéndose.															
4. Un círculo parece rodear el péndulo, cierre los ojos.															
5. Sienta que le dan una taza de té o café.															
6. Sensación de sabor (saborear).															
7. Sensación de calor en los dedos.															
8. Ponga la taza abajo, y repose el brazo.															
9. Imagínese entrando a su cine favorito. Note el olor de palomitas de maíz.															
10. Imagínese hablando con amigos que le dan ánimo a obtener su meta o a resolver algún problema personal.															
11. Imagínese en el escenario o en una película hablando a un gran público sobre como usted está progresando.															
12. Véase triunfando en su objetivo.															
13. Respondiendo a cada número de 10-20, su mente obtiene más serenidad, y sus ojos se abrirán al sentirse descansado, alerta, y feliz.															
14. Forma breve: cuente de 20 a 10, véase de nuevo triunfando en su objetivo.															
15. 10-20, se siente alerta y feliz como lo hizo en el número 13.															
PUNTAJE TOTAL DEL SEMINARIO #2	144	99	124	121					110	117		119	118	80	94
PUNTAJE TOTAL DEL SEMINARIO #1	129	119	122	115	131	99	10	96	100	98					

El resultado de cada respuesta programada hubiera permitido una evaluación más precisa. Los resultados totales de las dos sesiones del seminario son presentados aquí.

Forma de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT
Sicología 22 (curso motivacional C.A.P.)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE : SERIE DEL PENDULO

Ejemplo de serie del Péndulo

OBJETIVO: Imaginarse usted mismo al ser felicitado por la buena conferencia

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES													
	R.,P.	R.,J.	R.,I.	R.,W.	S.,M.	S.,D.	S.,G.	T.,A.	W.,R.	W.E.	W.,M.			
	CERRITOS COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	PIERCE COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	RIO HONDO COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE	CHAFFEY COLLEGE	EAST LOS ANGELES COLLEGE			
1. Péndulo de izquierda a derecha, deteniéndose.														
2. Péndulo hacia adelante y hacia atrás, deteniéndose.														
3. Péndulo balanceándose en círculos, deteniéndose.														
4. Un círculo parece rodear el péndulo , cierre los ojos.														
5. Sienta que le dan una taza de té o café.														
6. Sensación de sabor (saborear)														
7. Sensación de calor en los dedos.														
8. Ponga la taza abajo, y repose el brazo.														
9. Imagínese entrando a su cine favorito. Note el olor de palomitas de maíz.														
10. Imagínese hablando con sus amigos que le dan ánimo a obtener su meta o a resolver algún problema personal.														
11. Imagínese en el escenario o en una película hablando a un gran público sobre como usted está progresando.														
12. Véase triunfando en su objetivo.														
13. Respondiendo a cada número de 10-20, su mente obtiene más serenidad, y sus ojos se abrirán al sentirse descansado, alerta, y feliz.														
14. Forma breve: cuente de 20 a 10, véase de nuevo triunfando en su objetivo.														
15. 10-20, se siente alerta y feliz como lo hizo en el numero 13.														
PUNTAJE TOTAL DEL SEMINARIO #2	106		100	139	132	122	110	80	120		42			
PUNTAJE TOTAL DEL SEMINARIO #1				131		129		129	140	126				

En el paso #7 la descripción de la tasa de café fue cambiada de caliente a tibia cuando se observó que a muchos les temblaban las manos.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
(CURSO DE MOTIVACION DE CAP) Seminario de CAP para profesores
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE : SERIE DEL PENDULO

Forma de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

Ejemplos de la serie del péndulo

OBJETIVO: Visualizarse usted mismo enseñando CAP

RESPUESTAS PROGRAMADAS DESCRIPCION DE LOS PASOS	A.P.	B.Z.	A.C.	O.P.	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES
1. De izquierda a derecha.	10	8	10	8	
2. Deteniéndose.	10	7	10	8	
3. Hacia adelante y hacia atrás.	10	8	10	8	
4. Deteniéndose.	10	7	10	8	
5. Movimiento circular.	10	6	10	8	
6. Deteniéndose.	10	9	10	5	
7. Dedos separados.	10	9	8	5	
8. Dedos juntos.	10	8	5	7	
9. Brazo levantado.	10	8	8	9	
10. Brazo abajo.	10	8	10	9	
11. Teatro o auditorio familiar.	10	10	10	8	
12. Usted se ve en la plataforma.	10	10	10	8	
13. Usted ve a su familia en la primera fila.	8	10	8	8	
14. Se siente contento enseñando CAP, orgullo étnico.	10	10	8	8	
15. Cuente 20-10; siéntase seguro.	3	20	8	8	
16. Visualícese dando instrucciones sobre los pasos.	5	6	8	8	
TOTAL	146	141	151	123	

El orden de las respuestas programadas fue desarrollado por maestros chicanos Las referencias a la familia, eficaces para ellos, no fueron efectivos en este tipo de ambiente con la mayoría de maestros anglos.

30

Forma de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: Zuñiga - Chavez
SERIE: PENDULO (énfasis en la forma breve de la técnica de cuenta inversa)

Ejemplo de la serie del péndulo

OBJETIVO: Visualícese consiguiendo su objetivo.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE ESTUDIANTES													
	A.,S.	G.,R.	G.,R.	G.,D.	G.,S.	M.,J.	M.,G.	R.,C.	T.,E.	R.,D.	C.,C.	S.,D.		
1a. El péndulo meciéndose de izquierda a derecha.	8	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10			
1b. Péndulo deteniéndose.	8	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10			
2a. El péndulo meciéndose hacia adelante y hacia atrás.	5	10	10	8	10	10	10	10	8	8	10			
2b. El péndulo deteniéndose.	5	10	10	9	10	10	10	10	8	8	10			
3a. El péndulo moviéndose en dirección circular.	3	10	10	5	10	10	10	8	8	8	8			
3b. El péndulo deteniéndose.	3	10	10	10	10	10	10	10	8	5	10			
4a. Los dedos separados como si fueran jalados por una cuerda.	8	9	10	7	10	10	10	3	5	5	10			
4b. Dedos juntándose.	8	10	7	10	10	10	10	0	5	5	10			
5a. El brazo halado hacia usted como por una cuerda.	8	9	7	10	10	10	10	5	8	5	10			
5b. El brazo halado en dirección opuesta a usted y hacia abajo.	8	8	7	10	10	8	10	3	8	5	8			
6. Imagínese usted mismo vivamente calmado, contento en una habitación conocida.	8	10	7	8	10	8	8	8	8	0	10			
7. Evoque su objetivo escrito en la parte A. Evoque cada número y al mismo tiempo relaje una parte diferente de su cuerpo desde los dedos del pie hasta el cráneo.	8	10	7	9	10	9	10	10	7	0	8	10		
8. Contando de 20 a 10, abra los ojos, siéntase descansado.	8	10	8	9	10	8	10	10	7	0	10	10		
9. Practique la técnica breve (contando de 10 a 20). Visualice el relajamiento progresivo como lo hizo anteriormente o bajando o subiendo los escalones.	8	10	5	9	10	9	10	10	7	0	8	10		
10. Contando de 20 a 10, abra los ojos sintiéndose descansado.	8	10	5	9	10	9	10	10	7	0	10	10		
TOTAL	104	146	123	131	150	141	148	117	110	65	141	40		

SEMINARIO DE EPDA
Julio de 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la Serie del Péndulo

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

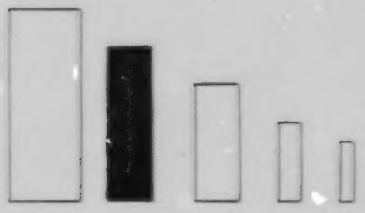
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: EL PENDULO
OBJETIVO: Véase a sí mismo siendo felicitado por su mejor presentación de CAP

DESCRIPCION DE LAS RESPUESTAS PROGRAMADAS	A.G.	A.S.	A.T.	C.F.	C.S.	D.C.	F.M.	G.B.	G.C.	G.R.	J.H.	J.M.	J.R.	L.A.	L.C.	L.D.	L.G.	L.M.	M.M.	O.S.	P.R.
1. El péndulo de izquierda a derecha	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	7	10	8	10	10	10
2. El péndulo deteniéndose	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	8	10	10	10
3. Hacia adelante y hacia atrás	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10
4. Deteniéndose	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	8	6	10	10	10	10	10
5. Movimiento circular	10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10	10	10	10
6. Deteniéndose, los ojos cerrados	10	10	10	9	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	8		10	10	10	10	10
7. Dedos separados	10	10	7	9	10	10	9	9	7	9	8	10	10	10	10	8	10	8	10	10	6
8. Dedos juntos	10	10	8	8	10	10	9	10	5	9	8	10	10	10	8	9	10	8	10	9	10
9. Brazo levantado	9	10	6	9	10	8	8	10	10	10	9	10		9	8	8	10	8	10	10	10
10. Cuarto conocido	9	9	10	9	6	7	9	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9	8	10	10	10
11. Contento en el salón de clases	9	9	10	7	6	7	8	10	9	10	10	10	9	10	10	8	10	8	10	10	10
12. Imagínese la mejor conferencia	7	10	10	8	7	8	8	9	10	10	7	10	9	9	10	7	10	10	9	8	10
13. ¡Felicitaciones!	7	9	10	7	6	6	9	9	10	10	7	10	9	10	10	6	9	10	9	10	8
14. Cuente inversamente de 20 a 10 repitiendo su objetivo	7	10	9	9	10	6	9	9	10	10	8	10	9	10	10	9	10	8	9	10	10
15. Cuente de 10 a 20, abra los ojos, reanimado	10	10	8	7	10	8	9	9	10	10	9	10	9	9	10	9	10	8	9	10	10
TOTALES DE LA SESION FINAL																					
TOTALES DE LA SESION DE PRACTICA	138	147	138	126	135	130	136	140	141	148	136	148	134	147	136	109	148	132	146	147	144
CAP (caset) sesión # 7					135				141						136				146	147	
CAP (caset) sesión # 6					139				139			148			138		148		148	146	
CAP (caset) sesión # 5		147			136				140			145			129		143		138	144	
CAP (caset) sesión # 4		145			136		136		139			130			112		109		133	136	
CAP (caset) sesión # 3	138	136	138		136	130	136	140	128	148		141	134	147		109	131	132			144
CAP (caset) sesión # 2	130	124	128	126	128	116	121	133	128	142	136	135	130	142		107	125	130			143
CAP (salón sesión # 1 de clase)	122	133	119	134	125	133	71	104	131	142	124	139	123	115		114	109	127		123	115

Este ejercicio se usó en el Instituto EPDA (Ley o operación para el desarrollo de profesiones educativas) de tres semanas en julio de 1973.

CAPITULO 4

SERIE DE LA ESPIRAL



UN ANALISIS:

La serie de la espiral encierra (abarca) algunos de los ejercicios de Control Auto-Programado más eficaces y agradables que se llevan a cabo durante el semestre. A la serie de la espiral también se le puede llamar serie óptica debido al número de ilusiones ópticas que pueden desarrollarse y utilizarse para un buen resultado. Debido a que la retina sirve como instrumento para recibir el primer estímulo visual, toma parte en la formación de la imaginación visual. Nuestro sistema de jurado ha reconocido desde hace tiempo la falibilidad de lo que el ojo y el cerebro perciben en un momento dado. En estas series se reconoce que su eficacia depende del efecto que la combinación de palabras y respuestas programadas puedan tener en el número de estímulos visuales que le penetran al ojo y la interpretación de estos estímulos por el cerebro.

La cantidad de estímulo visual que penetra por el ojo puede variarse por medio de palabras. Las palabras pueden afectar voluntariamente (el sistema nervioso) los músculos de los ojos, los cuales determinan si el párpado se mantiene abierto o cerrado. El mantener los ojos cerrados nos proporciona un relajamiento que puede ser extendido a otras partes del cuerpo por medio de palabras o de la asociación de ellas.

El mantener los ojos cerrados crea también las condiciones más apropiadas para la visualización. Esto es similar al oscurecimiento en un cine al comenzar una película. Proseguimos con la suposición que el cerebro es el escenario, y que en una forma espléndida puede proveer la guardarropía teatral, los tramoyistas, los actores, el público, las repetidas exhibiciones de películas, además de los aplausos. Deducimos que combinaciones de palabras o respuestas programadas dirigen la cronología y el contenido de lo que aparece en el escenario. Si el contenido es bueno, la visión del escenario o nuestra meta de visualización, será eficaz. En este contexto se puede decir que el término "respuesta programada" indica el principio de la escena, dirige la disminución de las luces, el levantamiento del telón, la presentación de escenas y además, provee la disminución de ruidos extremados que distraen. Esta analogía sería presentada durante el ejercicio de CAP con un tono de confianza.

> "Concéntrese en mis palabras, en sus palabras, en las palabras que a c e p t ó como suyas, palabras que le ayudarán a ver con claridad lo que la mente es llevada a crear. Concéntrese en este paso y no permita que nada le impida disfrutarlo. Véase a sí mismo clara y confiadamente en un cuarto conocido...saboreando, oliendo,...experimentando."

Las ilusiones ópticas proveen fuentes adicionales de reacciones que podrían ser catalogadas como pasos preliminares y convincentes, diseñados para motivarle para que vea la película antes de una buena exhibición. Por esta razón un total de 10 puntos a la respuesta programada No. 1, no sería tan significativo como un total de 10 puntos a la respuesta programada No. 13 que es la meta. Lo que el número implica más allá de tales comparaciones, es discutible. Esto puede significar como lo implica la escala de efectividad R.C.V., que el estudiante tuvo una excelente reacción y concentración sin esfuerzo. Un proceso de imágenes de vivos colores puede ser introducido para realzar este proceso.

El lector se dará cuenta de la clase de terminología usada en el Consejo auto-programado, la cual se usa en métodos similares que utilizan la espiral. Esto no se propone desprestigiar otros esfuerzos, sino simplemente aprovecha la definición y el formato que fue desarrollado por el personal de USTED. Se espera que éste continuará evolucionando y desarrollándose con cada semestre que pasa. Solo se puede especular sobre el valor que pueda tener el método y la terminología dentro de unos años. Sin embargo, ya que cientos de estudiantes han sido ayudados a desarrollarse personalmente y académicamente y ninguna queja ha sido presentada contra este segmento del programa, tendríamos que reconocer que hasta la fecha nos ha servido mucho. No se intenta crear una nueva especie de embusteros disfrazados de la "verdad permanente".

PRESENTACION:

La espiral debe de ser colocada donde sea visible a todos los estudiantes desde cualquier ángulo del aula. Un motor pequeño tal como el de un tocadiscos que ya no sirve puede ser usado como la fuente de energía para dar vueltas a la espiral. Una unidad manual puede ser construída para usar con esta serie. Como la velocidad es un factor en la eficacia total de cada ejercicio de espiral, la unidad manual —en la cual la velocidad puede ser controlada— es preferida a la unidad eléctrica. Una unidad fácil de construir es ilustrada en la página 144 para el profesor interesado con habilidades sicomotoras menos desarrolladas.*

Se recomienda dar énfasis a la reafirmación concerniente a las conjeturas y a la capacidad del participante de controlar la reacción total, ya que la espiral es usada a menudo en el escenario por los actores profesionales en situaciones ridículas.

---

*Esta se incluye como la alternativa restante después de que todo ha fracasado. Se debe usar solamente con el completo conocimiento de que no alcanzará la candidatura al Premio Novel en plomería —una distinción guardada para los activistas políticos que se han mantenido activos hasta fines del año de 1972: "Los bobos del agua-puerta."

Una vez que las definiciones y los procedimientos del modelo de las series han sido seguidos, el profesor debe de pedir a los estudiantes que tomen la posición del pensador, con las manos bajo el mentón y que pongan su atención en la espiral. Una vez que usted ha empezado a girar la espiral, usted puede comenzar la repetición de las respuestas programadas. Aunque a la serie total se le da el nombre de serie de espiral debe notarse que la espiral se usa únicamente en los primeros pasos. El monólogo debe continuar de la siguiente manera:

> "Enfoque su vista en la espiral, la cual parecerá que está girando como un torbellino. Mantenga su concentración en la espiral. Cuando enfoque los ojos en la espiral, le parecerá que se hace más ondeada, y conforme sus ojos se van cansando la espiral parecerá tomar forma de un embudo largo. Vea los lados del embudo."
>
> "Tan pronto como vea la espiral en forma de embudo y se dé cuenta que las palabras hacen más sentido con cada respuesta, usted se preparará para el siguiente paso."

A este punto el profesor le pedirá que cierre los ojos. El relajamiento puede ocurrir por medio de una respiración lenta y profunda e imaginándose escenas conocidas, ya mencionadas en los ejercicios del péndulo. El ejercicio podrá ser más eficaz si el profesor le pide al estudiante que mire la cabeza del profesor o el reloj cuando se le diga. La ilusión del aumento o disminución del tamaño depende de la dirección en que los brazos de la espiral se encuentren. El referirse al propósito de la respuesta programada le podría ayudar a amplificar las reacciones. Una buena transición puede ser presentada de la siguiente manera:

> "El próximo paso le convencerá mucho más de su capacidad para responder mejor a las palabras. Cuando sus ojos se encuentren cansados de estar enfocados en la espiral, y cuando se le haya indicado seguir con el siguiente paso, se sorprenderá ver que mi cabeza parece alargarse.* Esto nos prueba una vez más lo poderosa que puede ser una palabra cuando se usan todos los poderes de concentración."
>
> "Quiero que me mire a mí--o al reloj--ahora! Sabiendo que ha logrado este paso, cierre los ojos, y así proseguiremos con el próximo paso."

---

*Es fácil comprender la variación en tamaño que toma lugar si usted considera la espiral estable como un remolino. Imagínese que usted deja caer un corcho en él. Si el corcho gira hacia la izquierda, usted estaría describiendo la espiral que crea la ilusión de aumentar de tamaño. A la inversa, la espiral que gira a la derecha creará el efecto contrario, o sea de disminución de tamaño.

El profesor puede variar esta secuencia al añadir el color en algún punto de la espiral. Al pedir a la clase que se concentre en un color y que después vean un pedazo de papel blanco, la mayoría de la clase verá aparecer el color complementario en el papel. El profesor puede ayudar a los estudiantes a incorporar imágenes en colores en los ejercicios utilizando espirales de determinado color. Cuando el estudiante mira un color y repentinamente mira un papel blanco, por lo general el verá el color complementario en el papel. Este mismo efecto ocurre cuando cerramos los ojos inmediatamente después de haber mirado fijamente la espiral de color dar vueltas. Estos efectos--fenómenos naturales que no suceden regularmente--son ampliados por medio de las palabras del profesor, lo cual ayuda a aumentar su credibilidad.

El monólogo debe de continuar hasta que el control auto-programado sea obtenido.

> "Después de haber mirado el color en la espiral usted deberá ahora mirar el papel blanco en la silla. El color cambiará rápidamente debido a una reacción normal y porque usted está entrenando su sistema nervioso, el servo-mecanismo de Maltz, para responder bien a las palabras,... palabras que usted considera importantes...palabras que lo guiarán a su meta."

Los colores complementarios se encuentran en el diagrama 4-A. Las espirales en las páginas 143 y 145 pueden usarse para hacer espirales de varios colores y tamaños. El primer paso en este proceso es preparar una transparencia y una diapositiva que pueda ser proyectada, trazada y pintada en una superficie con color y tamaño adecuados. El último paso es ilustrado en la página 146.

Diag. 4-A. Colores complementarios

ROJO. . . . . AZUL-VERDE	AMARILLO-LIMON . . . . VIOLETA
ANARANJADO. . . . VERDOSO	VERDE INTENSO. . . . . ROSADO
AMARILLO. . . . . AZUL	

EJEMPLOS DE LA SERIE DE ESPIRAL:

Los ejemplos incluidos en esta descripción de la serie reflejan resultados de las sesiones de práctica simple. Estos resultados han sido incluidos, para que cada profesor pueda aumentar, disminuir o utilizar como sea conveniente. Se le debe dar énfasis a que esta guía representa solamente el principio de un sistema de comunicación llamado consejo y control auto-programado. No obstante los ejercicios de la serie de espiral incluidos como ejemplos fueron considerados muy eficaces por los participantes.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE ESPIRAL

Ejemplo de la serie de espiral

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

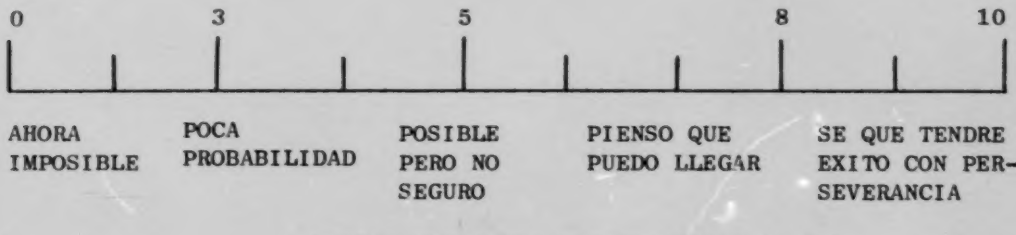
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Ejemplo de la serie de espiral

SERIE DE ESPIRAL

META: Visualizarse enseñando una técnica para tener mejor retentiva.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

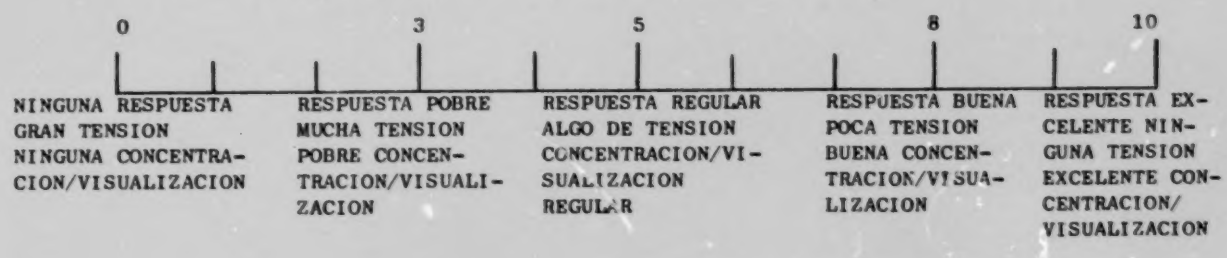
	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V. (0-10)		
1. Una ondulación va a aparecer.			
2. La espiral parece causar cambios de tamaño.			
3. La espiral cambia a un embudo, cierre los ojos.			
4. Respiración--10 respiraciones profundas.			
5. Visualice a su familia en una habitación familiar.			
6. Usted está hablando de E.P.L.R.R. (S.Q.3R)			
7. Visualice la discusión de Encuesta.			
8. Visualice la discusión de Preguntas.			
9. Respondiendo a la pregunta del Sistema Solar, Merv: Marj Sunep.			
10. Respondiendo a la pregunta de la luz solar; Roy G. Biv.			
11. Respondiendo a la pregunta de usted: (WKPCOFGS) MRECOFGE.			
12. Visualice la discusión de Lectura.			
13. Visualice la discusión de Re-expresión.			
14. Visualice la discusión de Repaso.			
15. 20-10 manera abreviada de visualizar (respire lentamente), 10-20 alerta, calmado.			
TOTAL			

Una conferencia de 20 minutos sobre el sistema solar, el espectro, y la taxonomía precede este ejercicio.

La falta de un transmisor en casa impidió la practica en casa que tomó lugar con cada una de las otras series.

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a la manera que usted creyó responder. Use una escala de 0-10 donde 0 significa que no hubo ninguna respuesta y 10 significa que respondió con fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE ESPIRAL

Ejemplo de la serie de espiral

SESION DE PRACTICA #4 #5 #6 #7

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.

RESPUESTAS PROGRAMADAS

1. Ondulaciones. ___ ___ ___ ___
2. La espiral causa cambios en tamaño. ___ ___ ___ ___
3. Embudo, ojos cerrados ___ ___ ___ ___
4. 10 respiraciones profundas. ___ ___ ___ ___
5. Familia en un cuarto familiar. ___ ___ ___ ___
6. Plática sobre SQ3R (O.P.L.2R) ___ ___ ___ ___
7. Discusión sobre la Observación. ___ ___ ___ ___
8. Discusión sobre Preguntas ___ ___ ___ ___
9. Sistema solar Mervt Marj Sunep. ___ ___ ___ ___
10. La luz del sol ROY G. BIV. ___ ___ ___ ___
11. Usted, WKPCOFGS ___ ___ ___ ___
12. Discusión sobre la Lectura. ___ ___ ___ ___
13. Discusión sobre la Re-expresión. ___ ___ ___ ___
14. Discusión sobre el Repaso. ___ ___ ___ ___
15. 20-10, objetivo; 10-20 alerta, sin tensión. ___ ___ ___ ___

TOTAL ___ ___ ___ ___

La respiración debe de ser metódica. La hiper-ventilación no es necesaria.

Mervt Marj Sunep se refiere a las primeras letras de los nombres de los planetas del sistema solar en su orden.

0	3	5	8	10
SIN RESPUESTA GRAN TENSION NADA DE CONCENTRACION NI VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION POBRE	RESPUESTA PASABLE ALGUNA TENSION CONCENTRACION Y VI- SUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NADA DE TENSION EXCELENTE CONCENTRA- CION Y VISUALIZACION

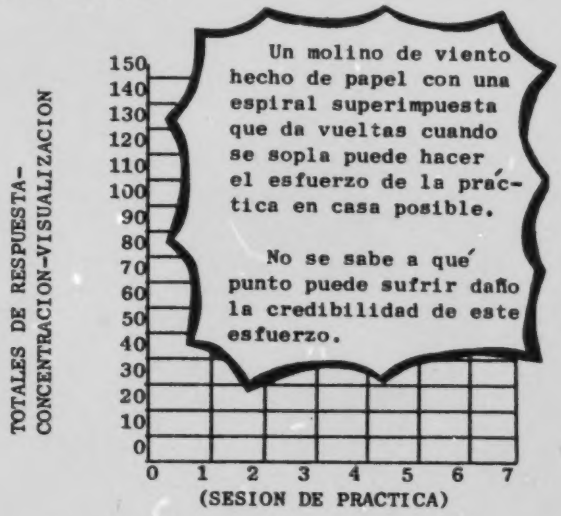
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.

SERIE DE ESPIRAL

Ejemplo de la serie de espiral

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

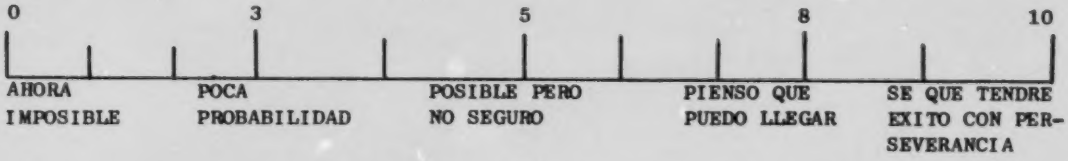
FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



Un molino de viento hecho de papel con una espiral superimpuesta que da vueltas cuando se sopla puede hacer el esfuerzo de la práctica en casa posible.

No se sabe a qué punto puede sufrir daño la credibilidad de este esfuerzo.

4. Evalúese otra vez una semana después usando la misma escala usada en la parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C.A.P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

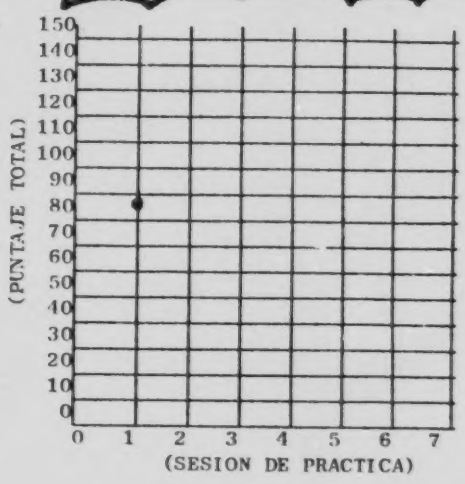
Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido. Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho.

SERIE DE ESPIRAL

M.C.

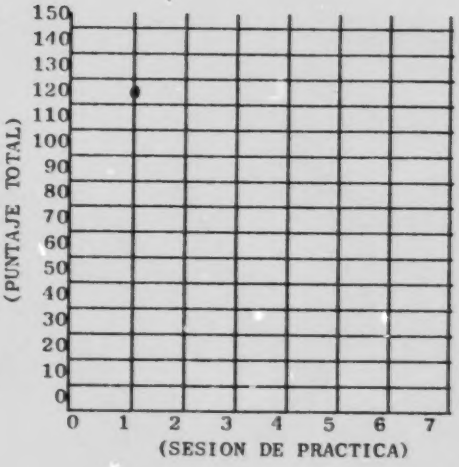
FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	88
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Ejemplo de la serie de espiral



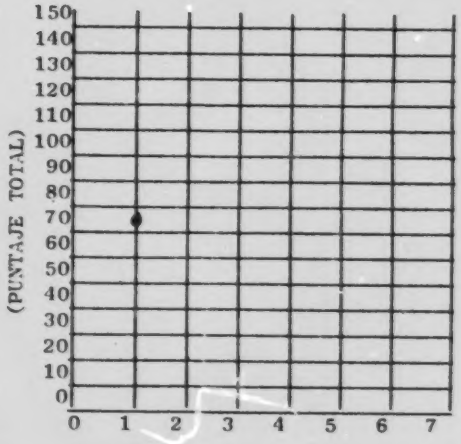
E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	125
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 3/15/72	75
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

Ejemplo de la serie de espiral

PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: SERIE DE ESPIRAL
OBJETIVO: Visualícese usando términos y conceptos nuevos después de un examen.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES													
	A.,J.	A.,A.	B.,H.	C.,M.	C.,B.	C.,R.	C.,M.	C.,M.	C.,ML.	G.,A.	G.,C.	G.,E.	H.,E.	H.,M.
1. Aparecerán ondulaciones.	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10
2. La espiral parece agrandarse.	10	10	10	7	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10
3. La espiral parece transformarse a embudo.	10	8	10	5	10	10	10	9	10	10	10	8	8	10
4. El color rojo parece extenderse dentro del embudo.	10	8	7	5	8	7	10	9	10	10	10	8	8	10
5. Mire al reloj, parecerá agrandarse, mire otra vez a la espiral.	10	8	10	0	10	0	5	1	10	10	10	8	5	10
6. Mire el papel blanco, parece cambiar de blanco a verde, cierre los ojos.	0	10	8	5	10	7	0	10	10	10	0	8	10	0
7. Visualice el lugar en que estudia para los exámenes, vea los colores vivamente sientase calmado y determinado.	10	10	7	6	10	10	8	8	10	10	5	8	10	10
8. Visualice al profesor dando instrucciones para un examen, vea los colores del cuarto, la ropa.	10	8	7	4	10	10	8	9	8	10	8	8	10	8
9. Visualícese respirando profundo diez veces, preparándose para pensar claramente como nunca, antes de un examen.	10	10	10	5	10	8	10	7	10	8	5	8	10	10
10. Visualícese seguro determinado, tomando el examen, se sentirá bien al comenzar con respuestas a los términos y datos que usted conoce.	10	10	10	7	10	7	9	10	8	8	5	8	8	10
11. Imagínese contento de haber salido bien en el examen que está entregando.	10	10	9	7	10	7	9	10	5	8	5	9	10	10
12. Imagínese usando los nuevos términos y datos después del examen, se siente orgulloso y contento.	10	8	7	0	10	8	0	5	10	8	0	8	5	10
13. Como reacción a cada número del 10 al 20 su mente se sentirá más descansada, y sus ojos se abrirán a como se da cuenta de lo descansado, alerta y feliz que se siente.	0	10	10	0	8	8	8	10	8	10	8	8	8	10
14. FORMA BREVE: Cuente de 20 a 10, véase otra vez obteniendo éxito en la meta.	0	10	0	0	5	7	8	8	8	8	8	10	8	0
15. 10-20 alerta, contento, sintiéndose como en el paso 13.	0	10	10	0	8	0	8	3	8	10	8	0	8	0
	110	140	126	59	141	109	113	119	135	140	102	120	126	118
NUMERO DE SESIONES PUESTAS EN PRACTICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Formulario de evaluación de las respuestas programadas

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de Motivación C.A.P.)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: ESPIRAL (Continuación)
OBJETIVO: Visualícese usando términos y conceptos nuevos después del examen.

Ejemplo de la Serie de espiral

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES								
	M.,E.	P.,L.	R.,M.	R.,B.	S.,E.	T.,A.	T.,O.	V.,C.	V.,M.
1. Ondulaciones aparecen en la espiral.	10	10	10	6	10	10	10	8	8
2. El espiral aumenta de tamaño.	10	10	10	9	10	10	10	10	10
3. El espiral cambia a un embudo.	10	10	10	6	10	10	10	10	10
4. Los colores rojos se extienden dentro del embudo.	5	10	10	9	10	10	8	10	8
5. El reloj parece agrandarse.	0	8	10	10	10	10	3	8	0
6. El papel blanco cambia a verde, cierre los ojos.	0	8	9	7	0	0	3	5	0
7. Visualice el área de estudio, colores vívidos, determinación.	8	10	10	7	10	10	8	5	10
8. Atento a las instrucciones del examen, colores del cuarto, la ropa.	8	10	10	7	10	10	8	5	10
9. Diez respiraciones, piense claramente para el examen.	9	10	10	9	10	5	10	5	6
10. Sintiéndose seguro, contestando las preguntas fáciles primero.	9	10	10	9	10	5	10	8	5
11. Contento porque salió bien en el examen, entregándolo.	10	10	10	9	10	8	10	5	5
12. Aplicando el conocimiento del examen, orgulloso y contento.	10	10	10	7	10	8	8	5	5
13. Respondiendo de 10 a 20, relajado, ojos abiertos, alerta.	10	10	10	9	10	10	8	8	0
14. Forma breve: cuente 20-10, visualice éxito en la meta.	10	8	10	9	0	8	5	8	0
15. 10-20, alerta y contento como en el número 13.	10	10	10	0	10	10	10	8	5
TOTAL	119	144	149	113	130	124	121	108	84
NUMERO DE SECCIONES PUESTAS EN PRACTICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1

En el paso #6 los que no tenían un pedazo de papel blanco miraron una raya blanca del pizarrón. Para ellos ésto tuvo ningún efecto.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: SERIE DE ESPIRAL

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la serie de espiral

OBJETIVO: Visualícese enseñando el método EPL2R

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES														
	A.,J.	A.,A.	B.,H.	C.,M.	C.,R.	C.,M.	C.,ML	G.,A.	G.,C.	H.,E.	H.,M.	M.,E.	P.,L.	R.,M.	R.,E.
1. Aparecerá una ondulación.	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	10	8		10	10
2. La espiral parece agrandarse.	10	10	10	10	8	10	10	10	10	5	10	10	10	10	10
3. La espiral empieza a cambiar a embudo; vea el reloj agrandarse, cierre los ojos.	10	10	10	10	8	8	10	10	10	5	10	10		10	10
4. 10 respiraciones profundas.	10	10	10	10	5	10	10	10	10	8	10	5	10	9	10
5. Visualice a su familia en un cuarto familiar.	10	10	9	8	4	10	10	10	10	10	8	10		10	10
6. Está discutiendo el método EPL2R.	10	5	7		4	8	0	5	2	5	5	5	10	9	3
7. Visualice una discusión de una Encuesta.	8	5	5	5	4	8	0	5	2	3	5	5	10	9	
8. Visualice una discusión de Preguntas.	3	5		5	4	5	0	0	2	5	5	5	7	9	
9. Respondiendo a la pregunta del sistema solar. Mervt Marj Sunep.	3	5		10	8	10	0	0	8	3	10	8	7	10	6
10. Respondiendo a la pregunta de la luz solar: ROY G. BIV.	10	5		10	8	10	0	0	8	0	10	10	10	10	
11. Respondiendo a la pregunta de usted: MRFCOFGE.	10	5		10	4		0	0	0	0	4	6	7	10	
12. Visualice la discusión de Lectura.	3			0	4	9	0	0	3	0	5	6	10	9	
13. Visualice la discusión de Re-expresión.	0			0	4	9	0	0	3	3	5	5	10	9	
14. Visualice la discusión de Repaso.	5			0	4	9	0	0	3	5	5	5	10	9	
15. 20-10 forma abreviada de visualizar (respire lentamente) 10-20 alerta, calmado.	10			0	4		0	5	10	5	10	5	10	10	
TOTAL	112	80	59	88	81	116	50	65	91	67	110	112	94	124	59
NUMERO DE SESIONES DE PRACTICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ROY G. BIV es una manera de memorizar los colores del espectro. Los estudiantes dijeron que necesitaban más tiempo para asimilar la información.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: SERIE DE ESPIRAL (Página 2)

Ejemplo de la serie de espiral

META: Visualícese enseñando el método EPL2R

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES												
	R.,B.	S.,E.	T.,A.	V.,	V.,MB								
1. Aparecerán ondulaciones.	10	10	10	10	10								
2. La espiral parece aumentar de tamaño.	10	10	5	10	10								
3. La espiral cambia a embudo, el reloj se agranda, cierre los ojos.	10	10	10	10	10								
4. Respiración-10 respiraciones profundas	10	10	10	10	9								
5. Imagínese a su familia en un cuarto familiar.	8	10	10	8	8								
6. Ustedes están discutiendo el método EPL2R.	5	10	10	5	9								
7. Imagínese una discusión de una Encuesta.	10	10	10	5	9								
8. Imagínese una discusión de Preguntas.	5	10	10	5	10								
9. Responda a la pregunta del sistema solar Mervt Marj Sunep.	10	10	0	5	10								
10. Responda a la pregunta sobre la luz solar: ROY G. BIV.	10	0	0	5	9								
11. Responda a la pregunta sobre usted: MRFCOFGE.	2	0	0	3	5								
12. Imagínese una discusión sobre la Lectura.	8	10	0	5	10								
13. Imagínese una discusión sobre Re-expresión.	8	10	0	5	10								
14. Imagínese una discusión sobre Repaso.	8	10	0	5	10								
15. 20-10 imagínese (respire lentamente); 10-20 alerta, relajado.	6	5	0	8	10								
TOTAL	120	125	75	99	137								
NUMERO DE SESIONES PUESTAS EN PRACTICA	1	1	1	1	1								

M R F C O F G E se refiere a Mundo, Reino, Filum, Clase, Orden, Familia, Género y Especie.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
(Curso de motivación de CAP) Seminario de CAP para profesores.
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: SERIE DE ESPIRAL

Formulario de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la serie de espiral

OBJETIVO: Visualizarse explicando las ventajas del curso 23 de Estudios México-americanos (E.M.A.)

RESPUESTAS PROGRAMADAS
DESCRIPCION DE LOS PASOS

1. Aparecerá una ondulación.
2. La espiral parece aumentar de tamaño.
3. La espiral cambia a embudo, cierre los ojos.
4. Respirando--10 respiraciones profundas.
5. Visualice a su familia en un cuarto conocido.
6. Visualice una discusión de problemas especiales de estudiantes.
7. Visualice una discusión de los objetivos de E.M.A. para desarrollar una imagen personal, proveer el desempeño de papeles que pueden ser imitados.
8. Respondiendo preguntas de literatura, conocimiento del Mervt Marj Sunep anterior o pasado.
9. Visualícese saliendo del aula.
10. 20-10 forma breve de visualización (respiración lenta) 10-20 alerta, tranquilo.

INICIALES DE ESTUDIANTES

R.C.															
10															
8															
10															
10															
10															
10															
10															
10															
10															
98															

Este es el único conjunto de puntajes puesto a disposición por un profesor chicano de su seminario de CAP

El uso de similares respuestas programadas para las clases fuera de los terrenos universitarios y para los seminarios de profesores se debió al horario ajustado del profesor y no a las superioridad del ejercicio. Los 20 minutos de creatividad requeridos para revisar las respuestas programadas de cada ejercicio lleva consigo la necesidad de pasar formularios que conciernen a todos.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
(Curso de Motivación de CAP) Seminario de CAP para profesores

Ejemplo de la serie de espiral

Formulario de evaluación de respuestas programadas en clase.

PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: SERIE DE ESPIRAL

OBJETIVO: Virualícese tomando un examen final con confianza.

RESPUESTAS PROGRAMADAS DESCRIPCION DE PASOS	INICIALES DE ESTUDIANTES A.C.	F.G.	A.P.	M.P.	C.N.
1. Ondulaciones.	10	0	10	10	10
2. La espiral parece aumentar de tamaño.	10	8	8	8	10
3. Movimiento de carrete, el carrete azul se mueve hacia usted.	8	10	10	10	10
4. Carrete verde.	0	0	0	8	10
5. Cambia de color a rojo.	0	0	0	0	10
6. Entra al embudo.	10	7	5	10	10
7. Caminando "hacia atrás".	5	0	3	8	10
8. Cocina familiar	10	7	8	10	10
9. Sabor del limón.	8	10	0	0	0
10. Actividades de la primera comunión.	8	8	5	10	3
11. Tomando el examen final con confianza.	10	10	7	10	8
12. 20-10 recordando.	10	8	8	5	10
13. 20-20.	8	8	5	5	10
TOTALES	97	76	69	96	112

NUMERO DE SESIONES PUESTAS EN PRACTICA

Esta secuencia, presentada por el director, fue creada y organizada por el profesorado Chicano en un seminario durante las vacaciones de Navidad. Paso #9 podría inferir que 3 de los 5 no les gusta fiestas de sal y limón. El paso #10 podría ser interpretado como una indicación de la presencia de tres creyentes, un agnóstico y un ateo. Ninguna interpretación parece estar correcta.

Seminario de EPDA
Julio de 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Respuestas programadas del seminario de EPDA

PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: ESPIRAL
OBJETIVO: Véase a sí mismo enseñando EPL2R
(básicos conocimientos prácticos)

DESCRIPCION DE LAS RESPUESTAS PROGRAMADAS	L.A.	G.B.	R.C.	L.C.	G.C.	R.F.	L.G.	O.J.	R.L.	F.M.	J.M.	L.M.	M.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.
1. Aparecerán ondulaciones	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	8	10	10	9	10	10	10
2. La espiral parece cambiar de tamaño	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	10	10	8	10	10	10
3. La espiral cambia a embudo, cierre los ojos.	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	10	10	10
4. Respiración --10 respiraciones hondas	10	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	8	10	10	10
5. Imagínese a su familia en una habitación conocida	10	10	10	10	10	10	9	0	8	9	10	8	9	9	8	5	9
6. Usted está hablando de EPL2R	10	0	9	8	10	10	9	8	8	9	10	8	9	8	8	5	7
7. Visualice una discusión de Encuesta	10	8	9	10	7	10	8	8	8	9	10	8	10	8	8	0	6
8. Visualice una discusión de Preguntas	10	10	10	10	7	10	8	8	8	9	10	8	10	0	8	0	6
9. Respondiendo a la pregunta del Sistema solar, Mervt Marj Sunep																	
10. Contestando preguntas acerca de la Luz del sol: Roy G. Biv.																	
11. Contestando preguntas acerca de usted: MRFCO																	
12. Visualice discusión de Lectura	10	9	10	10	7	0	8	9	8	9	10	8	10	8	8	5	7
13. Visualice discusión de Re-expresión	3	10	10	10	6	0	8	9	8	9	10	8	10	8	8	5	7
14. Visualice discusión de Repaso	3	9	10	10	6	0	8	8	8	9	10	8	10	8	8	5	7
15. 20 a 10 forma breve para visualizar (respiración lenta), 10 a 20 alerta, relajado,	8	10	0	10	7	10	8	8	8	10	10	8	10		10	8	8
TOTALES DE LA SESION DE PRACTICA																	
CAP (caset) Sesión # 3		115	108	128	121	87	97			113		104	117				
CAP (caset) Sesión # 2		108	105	112	123	84	102			104		102	112	81			
CAP (salón Sesión # 1 de clase)	104	100	107	96	121	86	99	108	120	97	116	102	107	53	106	73	98

Números 9, 10 y 11 se omitieron en este ejercicio.

48

CAPITULO 5

LA SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

ANALISIS:

La serie de tensión y relajamiento incluye ejercicios que combinan actividad física cinestética, la respiración y la concentración mental dentro de un estado sano y relajado. Los ejercicios de tensión y relajamiento dan como resultado sensaciones semejantes a las que siente el jugador de tenis o el que hace ejercicio para desarrollar los músculos después de un buen juego o de una buena sesión de ejercicios. Debe de notarse que el que levanta pesas se prepara para ejercicios mediante un período de concentración. Sería muy difícil que una persona pudiera jugar tenis muy bien sin concentrarse en la bola. El nivel de concentración es un factor decisivo en el desempeño de tareas afectivas sicomotoras o cognoscitivas con el mayor esfuerzo, destreza o placer. El éxito al alcanzar una meta debería dar como resultado las sensaciones de relajamiento que uno siente cuando toma una ducha después de una buena sesión de ejercicios.

La respiración —correctamente o bien marcada— proporciona la base para una actividad de CAP que sea conveniente y fácil. La concentración de la mente en una parte del cuerpo puede brindar el relajamiento necesario —un preludio de la visualización de la meta. Esta clase de control mental puede ayudar a unas personas a vencer el insomnio; algunas personas aprenden a reducir las actividades metabólicas, básicas del cuerpo. Los ejercicios de la serie ayudan al estudiante a que continúe desarrollando su equilibrio interno a través de una combinación de tensión-reducción, concentración y visualización de los propósitos positivos (el Control Auto-Programado).

¿Por qué es eficáz la serie de tensión-relajamiento? Es posible que la habilidad del cerebro de crear una sensibilidad corporal específica a su vez proporcione una reacción inmediata al sistema nervioso, la cual fortalece la habilidad del cerebro para relajar el cuerpo! Las series anteriores prepararon el cuerpo a responder. El papel que la tensión-reducción (relajamiento) desempeña en el proceso del aprendizaje es explicado en el capítulo 8.

Aunque para esta serie no se necesitan instrumentos o materiales como el péndulo o la espiral, la superposición de las respuestas programadas de la serie de tensión y relajamiento con las series que preceden es evidente. Esta guía infiere e indica que la diferencia en las series es en su mayor parte, una de grado. Una reducción en el número de respuestas programadas y en el tiempo que realmente se emplea en cada ejercicio es una indicación del propósito de hacer que el estudiante con habilidades adquiridas recientemente sea mucho más independiente de cualquiera de los ejercicios para obtener el nivel más efectivo de equilibrio interno o del estado llamado control auto-programado. Esta idealizada y sistemática reducción del tiempo para cada ejercicio de CAP y del número de estos ejercicios en cada serie conforme el semestre va progresando, es basada en la suposición de que las sesiones de práctica en la casa fueron hechas por medio de un cartucho de grabadora o por un medio semejante.

Es evidente la semejanza al yoga, una diciplina hindú que significa yugo o unión. La diferencia entre el yoga y CAP puede ser deducida —por lo menos en referencia al estudiante caprichoso, o menos diciplinado— de las siguientes citas del libro de Jess Stearn*:

> "Ellos al pararse sobre sus hombros en vez de mantener las piernas fijas, las movían y se reían como locos. No tenían la menor idea de lo que estábamos tratando de llevar a cabo."
>
> ¿No podían haber adquirido disciplina por medio de la práctica?
>
> "Yo así creí al principio. Pero me vi obligado a darme cuenta que el yoga es solamente para personas que han tenido alguna disciplina en su vida."
>
> "De todos los que están en la prisión, los morfinómanos (adictos a las drogas) apreciaron más los ejercicios, asombrosamente debido a que ellos no eran representantes de ninguna disciplina, excepto a la de tomar drogas..."
>
> "El guru, Śwami Vishnudevananda, había advertido a Marcia de la juventud. 'No cuente con los estudiantes de la universidad,' le dijo. 'No han madurado lo suficiente para someterse a la disciplina necesaria.'"

Quizá es el bien planeado formato con su objetivo bien definido que hace a CAP un instrumento eficaz. Cualesquiera que sean las diferencias o semejanzas entre el yoga y CAP, un vistazo a la página 100 (resultados de los exámenes de principio y fin del curso) da a conocer la eficacia de CAP para el estudiante universitario.

EJEMPLOS DE LA SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Estos ejemplos fueron utilizados a mediados del semestre de la primavera de 1972. A este punto, los estudiantes mismos sugirieron respuestas programadas que ellos creyeron les ayudaría a visualizar el objetivo del ejercicio. Muchos de los estudiantes pidieron que el profesor prosiguiera con la meta más directamente. Ellos mostraron que podían desarrollar el sistema de CAP a como el semestre avanzaba con menos respuestas programadas. Un profesor inteligente modifica los ejercicios para incluir escenas de visualización que sean apropiadas para el ejercicio.

El mismo formato y método de presentación descritos en las series anteriores se aplican en ésta. El uso de frases de tono uniforme y cimentadoras de la confianza, ya usado anteriormente para asociar las respuestas programadas, debe de ser continuado. A través del uso del formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase, el profesor puede evaluar la eficacia de los ejercicios en serie y la presentación.

---

* Yoga, Youth and Reincarnation, Nueva York: Doubleday & Co., 1965

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse **junto** con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Ejemplo de la serie de Tensión y Relajamiento

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualizacion que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

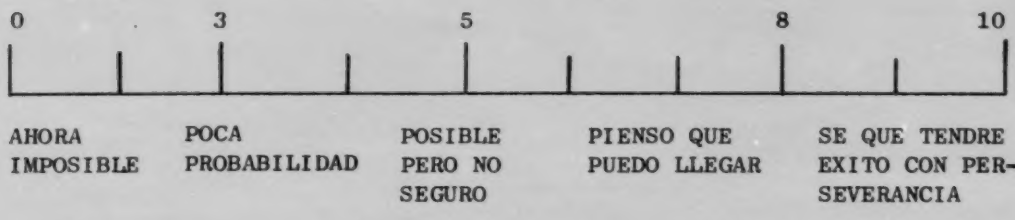
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber qué tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla.
_____.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

	#1	#2	#3
	SESIONES DE PRACTICA		
R.C.V.	ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		

1. Sentado ponga los pies directamente en el piso las manos en las rodillas, cierre los ojos poco a poco, ponga los músculos en tensión y luego relájelos. ____ ____ ____
2. Respire despacio unas 10 o 15 veces expandiendo el estómago mientras inhala y luego exhale poco a poco. ____ ____ ____
3. Visualice los dedos y las manos conscientes de la cálida, suave y relajadora sensación en ellos. ____ ____ ____
4. Imagínese y sienta la misma sensación llegando a las muñecas, antebrazos y bíceps. ____ ____ ____
5. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a los hombros, cuello y cabeza.
6. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a la espalda, el pecho y el estómago. ____ ____ ____
7. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a las caderas, los muslos, pantorrillas y pies.
8. Sostenga la cabeza con la mano en el mentón. Su cuerpo está completamente relajado, y como reacción a cada número del 20 al 10 obtendrá un estado mental mucho más concentrado.
9. Imagínese sintiéndose muy bien por haber completado con éxito las metas de estudiar efectiva y provechosamente y de tomar los exámenes con todo éxito.
10. Imagínese en la Arena Deportiva de Long Beach. Mientras camina alrededor y dentro del edificio, usted puede visualizar en totalidad todas las cosas que le rodean. ____ ____ ____
11. Imagínese lleno de confianza al tomar el examen porque usted está completamente descansado, ha repasado y se ha examinado en la materia, como también ha anticipado algunas de las preguntas del examen.
12. Imagínese sentado adentro de la Arena Deportiva con el examen enfrente. Usted está listo para empezar. Al estar calmado y alerta usted puede reconocer con poco esfuerzo las respuestas.
13. Imagínese sintiéndose muy complacido por haber terminado el examen a tiempo y por haber podido revisarlo antes de entregarlo.
14. Imagínese muy contento y premiándose a sí mismo por haber tomando el Examen Estatal con todo éxito.
15. Como reacción a cada número del 10 al 20 usted abrirá los ojos poco a poco sintiéndose alerta y con la mente despejada, descansado y relajado, más contento y mejor que nunca.

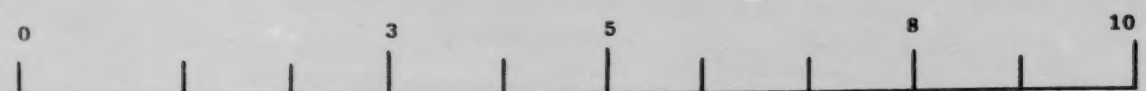
META: Imagínese tomando con éxito el examen estatal de enfermería. ____ ____ ____

Este ejercicio fue usado en un seminario no-acreditado de enfermería. Los comentarios de los estudiantes y la evaluación de las respuestas programadas estan incluídos en el capítulo 8.

TOTAL ═══ ═══ ═══

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con todo la fuerza y vigor.



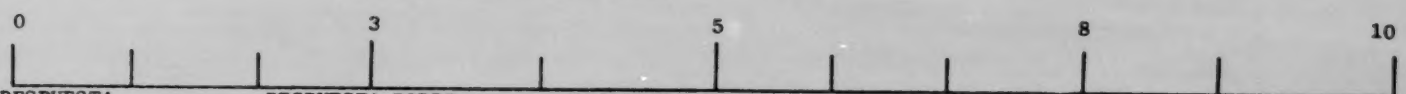
0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)			
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. Cierre los ojos; los músculos en tensión.				
2. 10-15 respiraciones "inflando el estómago"				
3. Relaje los dedos.				
4. Tóquese las muñecas, antebrazos y bíceps.				
5. Tóquese los hombros, cuello y cabeza.				
6. Tóquese la espalda, pecho y estómago.				
7. Tóquése las caderas, muslos, pantorrillas y pies.				
8. Ponga la mano bajo el mentón. Relajado, 20-10.				
9. Sientase bien al tomar los exámenes.				
10. En la arena deportiva de Long Beach. Entre e imagínese todo adentro.				
11. Seguro, tomando el examen, descansado.				
12. Dentro de la arena deportiva con el examen en frente.				
13. Sintiéndose complacido termine el examen, revíselo.				
14. Contento de haber tomado el examen estatal.				
15. Cuente de 10-20, abra los ojos, sintiéndose alerta, descansado y muy contento.				
TOTALES				

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento



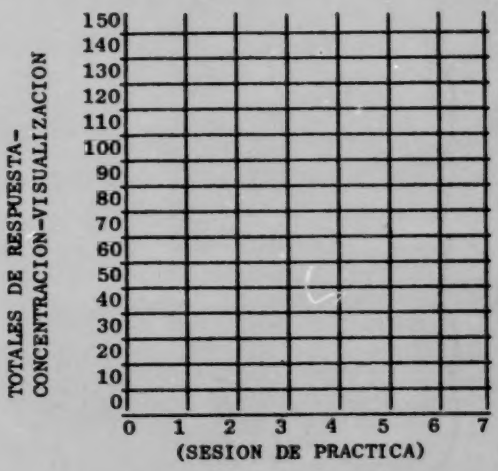
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

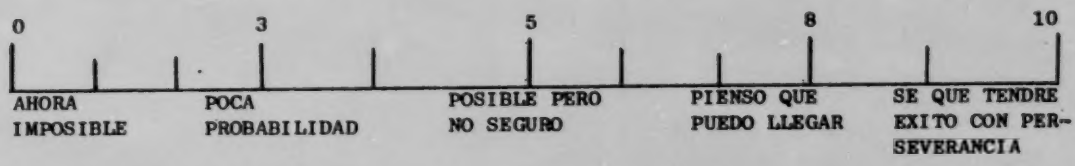
SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde usando la misma escala usada en la Parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C.A.P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido. Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho.

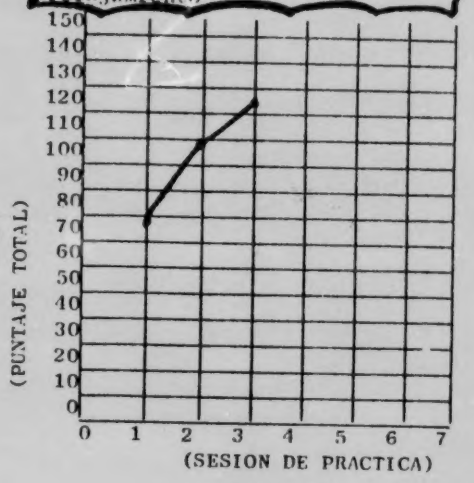
313

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 2/23/72	79
2. 2/25/72	109
3. 2/26/72	123
4.	
5.	
6.	
7.	

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

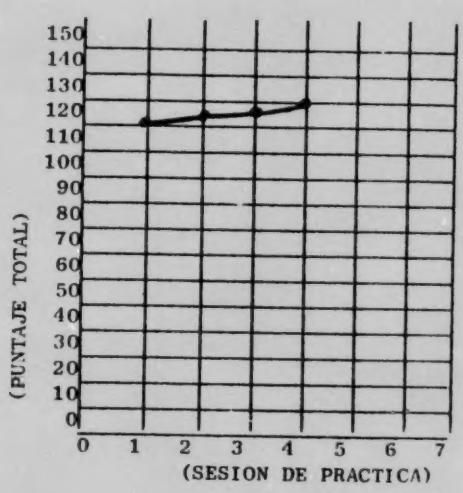


Aunque las curvas de la gráfica no eran líneas rectas, su dirección general era hacia arriba.

Es muy posible que el deseo de observar el progreso cause un efecto positivo en la próxima sesión de práctica.

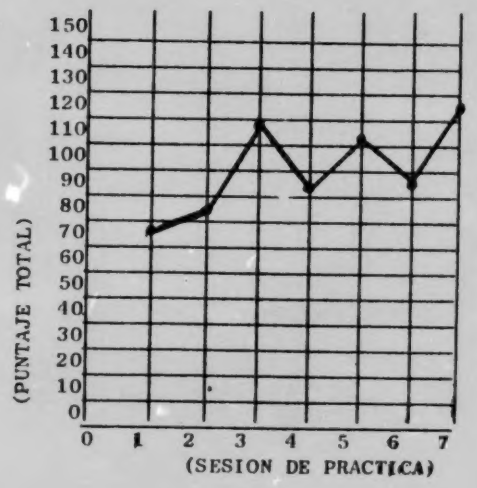
E.S.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1.	120
2.	124
3.	125
4.	130
5.	
6.	
7.	



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/5/72	77
2. 4/12	85
3. 4/13	120
4. 4/14	95
5. 4/15	115
6. 4/16	95
7. 4/17	124



SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

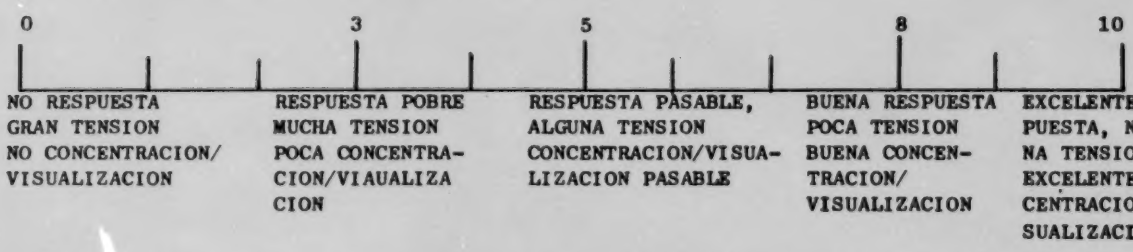
OBJETIVO: Imagínese que disfruta con éxito de sus estudios.

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
RESPUESTAS PROGRAMADAS	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Palmas de las manos juntas.	____	____	____
2. Respire más rápido, mantenga los ojos fijos en los dedos pulgares.	____	____	____
3. Separe las manos, vea dentro del túnel.	____	____	____
4. Cierre los ojos, imagínese caminando a través del túnel....cuente los pasos.	____	____	____
5. Ponga las manos en el mentón, siéntase relajado.	____	____	____
6. Saliendo del túnel a la cálida luz del sol.	____	____	____
7. Imagínese tomando una bebida antes del relajamiento.	____	____	____
8. Imagínese en el lugar favorito para estudiar de su casa.	____	____	____
9. Visualice todas las cosas necesarias para el estudio (la mesa, silla, lámpara, libros, apuntes, papel, etc.)	____	____	____
10. Imagínese seguro al aproximarse el tiempo del estudio (porque usted se da cuenta de que cada vez que estudia aumenta la cantidad total del conocimiento que ha obtenido).	____	____	____
11. Imagínese tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia (usted está en tal estado mental porque se da cuenta que ha hecho todas la preparaciones necesarias.)	____	____	____
12. Imagínese terminando el estudio con todo éxito; (se sentirá contento de lo que ha logrado y se da cuenta que el mayor esfuerzo fue en el empezar.	____	____	____
13. Imagínese tomando un descanso; (usted se premiará a sí mismo por haber estudiado en forma eficaz y provechosa).	____	____	____
14. FORMA BREVE: Como reacción a cada número del 20 al 10, su mente y pensamientos se concentran más y más al imaginarse una vez más las escenas anteriores como reacción a los pasos del 8 al 13.	____	____	____
15. Como reacción a cada número del 10 al 20, su mente alcanza más y más relajamiento y sus ojos se abrirán al darse cuenta de lo descansado, alerta y contento que se siente.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

La referencia a varias percepciones sensoriales se hace para ayudar al estudiante a asociar el aprendizaje estimulante que él considera agradable con la meta, el cual hasta ahora no se había considerado como agradable o conveniente.

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



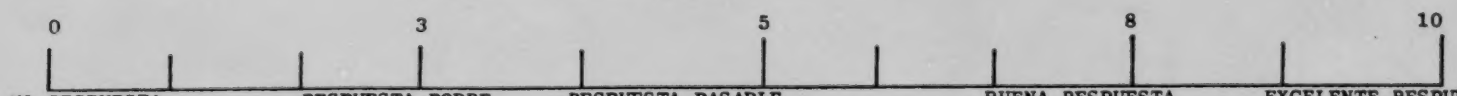
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)			
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. Palmas juntas				
2. Respirando, ojos fijos en los dedos pulgares.				
3. Abra las palmas formando un túnel.				
4. Cierre los ojos, camine a través del túnel.				
5. Manos en el mentón, relajado.				
6. Camine hacia la cálida luz del sol.				
7. Tome una bebida, relajándose.				
8. El lugar favorito para estudiar en su casa.				
9. Imagínese las cosas necesarias para estudiar (mesa, etc).				
10. Seguro en sus estudios.				
11. Ansioso y alerta al estudiar.				
12. Terminando los estudios con éxito.				
13. Tomando un descanso de recompensa.				
14. FORMA BREVE: 20-10 cuenta inversa.				
15. 10-20, abra los ojos descansado y contento.				
TOTAL				

En el caso que una persona se sienta incómoda en un túnel, el término "o puerta" debe de ser añadido para que el estudiante escoja como una alternativa. El efecto de las palabras se eleva grandemente a como el estudiante alcanza el control autoprogramado.

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

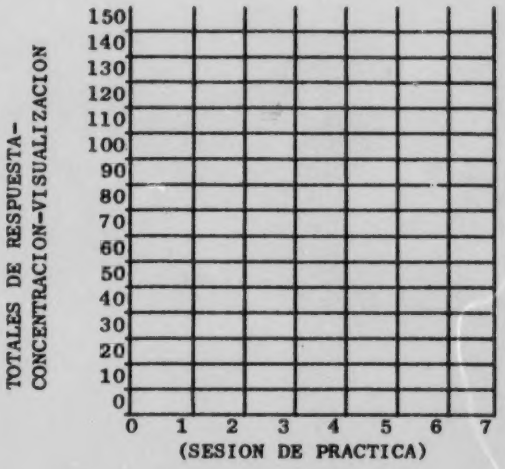


ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

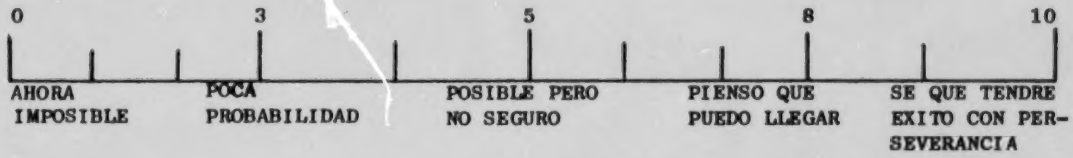
SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



4. Evalúese otra vez una semana después usando la misma escala usada en la Parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C.A.P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
PROJECT U.S.T.E.D., TITLE III
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
TECNICA: Tensión y relajamiento de los músculos

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE											
	A.,J.	C.,MM.	C.,ML.	G.,C.	G.,E.	P.,L.	R.,M.	R.,E.	R.,B.	S.,E.	T.,A.	V.,M.
1. Las palmas de las manos juntas.	10	10	10	10	10	5	10	10	5	5	10	8
2. Respire un poco más rápido, mantenga los ojos fijos en los dedos pulgares.	10	10	10	8	10	5	9	10	5	10	10	8
3. Separe las manos, mire dentro del túnel, o pasadizo.	10	10	10	10	10	8	9	10	10	8	10	10
4. Cierre los ojos, imagínese caminando a través del túnel, cuente los pasos.	10	9	10	10	10	8	8	10	5	5	10	10
5. Las manos en el mentón, sensación de relajamiento.	10	10	10	10	10	5	9	10	6	10	8	10
6. Saliendo del túnel hacia la cálida luz del sol.	10	8	10	5	10	10	8	10	5	10	8	10
7. Imagínese tomando una bebida antes del relajamiento.	10	6	10	5	10	0	8	8	8	10	5	8
8. Imagínese en el lugar favorito de estudio de su casa.	10	8	10	5	10	10	9	8	8	10	10	10
9. Visualice todos los artículos necesarios para estudiar (mesa, silla, lámpara, libros, apuntes, papel, etc.)	10	8	8	5	8	10	8	8	8	10	10	10
10. Imagínese sintiendo confianza al aproximarse el tiempo del estudio (ya que usted se dará cuenta que cada vez que estudia, usted aumenta la cantidad total del conocimiento que ha obtenido).	10	8	8	5	8	10	10	8	8	10	10	5
11. Imagínese tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia (usted está en este estado de ánimo porque se da cuenta que ha tomado cuidado de las preparaciones necesarias).	10	6	0	5	8	10	8	0	8	10	10	5
12. Imagínese terminando el estudio con éxito. (Usted se siente contento de lo que ha logrado y se da cuenta que el mayor esfuerzo fue al empezar.)	10	8	0	5	8	10	9	0	8	10	8	10
13. Imagínese tomando un descanso; (usted se premiará a sí mismo por haber estudiado en forma eficaz y provechosa.)	10	8	10	5	COMENZO A TOSER	8	8	0	8	10	5	10
14. FORMA BREVE: En respuesta a cada número del 20 al 10, su mente y pensamientos se concentran más al imaginarse de nuevo. las escenas anteriores en respuesta a los pasos del 8 al 13,	8	4	10	5	PERDIO LA CONCENTRACION	10	9	0	7	3	5	10
15. En respuesta a cada número del 10 al 20, su mente alcanza más y más relajamiento y sus ojos se abrirán al darse cuenta de lo descansado, alerta y contento que se siente.	8	6	10	5		10	9	0	8	3	5	8
TOTALES	146	119	126	98	112	119	131	92	107	124	124	132
NUMERO DE SESIONES PUESTAS EN PRACTICA	5	6	4	4	2	2	4	5	3	2	7	2

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
TECNICA: Tensión y relajamiento de los músculos

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES												
	B.,H.	E.,B.	G.,A.	H.,E.	M.,E.								
1. Las palmas de las manos juntas.	9	10	8	8	10								
2. Respire más rápido, ojos fijos en los dedos pulgares.	9	10	8	10	7								
3. Separe las manos, mire dentro del túnel.	8	10	10	10	10								
4. Cierre los ojos, camine contando.	10	10	10	10	10								
5. Las manos bajo el mentón, relajado.	10	10	10	10	8								
6. Saliendo del túnel,...la luz del sol.	9	10	10	10	9								
7. Tomando una bebida antes del relajamiento.	9	8	10	10	7								
8. El lugar favorito de estudio en su casa.	10	10	10	10	9								
9. Visualice todos los artículos necesarios para el estudio.	10	10	10	8	8								
10. Siéntase seguro al aproximarse el tiempo del estudio.	10	10	8	8	8								
11. Tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia.	9	10	8	8	8								
12. Termina el estudio con éxito.	10	10	10	8	8								
13. Imagínese tomando un descanso.	10	8	10	10	7								
14. Forma breve: responda a los números del 20 al 10.	10	10	10	10	10								
15. Responda a los números del 10 al 20.	8	10	10	10	0								
TOTAL	140	146	142	140	119								
NUMERO DE SESIONES PUESTAS EN PRACTICA	3	6	5	6	4								

60

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
(CURSO DE MOTIVACION CAP) Seminario de CAP para profesores

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: Tensión y relajamiento

Ejemplo de la serie de tensión y relajamiento

OBJETIVO: Imaginarse a sí mismo enseñando CAP y disfrutando del resultado obtenido en una fiesta de Año Nuevo.

RESPUESTAS PROGRAMADAS DESCRIPCION DE LOS PASOS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES						
	A.C.	R.C.	C.N.	A.P.	M.P.	J.R.	B.Z.
1. Los dedos juntos tocando la nariz.	10	10	10	10	8	10	10
2. Los brazos abajo sobre la mesa (dedos juntos).	8	3		0	3	10	6
3. Brazos levantados, manos separadas.	8	1	10	0	8	10	10
4. Manos cerradas (dedos separados).	5	10		0	3	8	0
5. Afloje la mano y el brazo.	5	8		8	8	10	10
6. Imagínese un restaurante conocido.	8	10	4	10	8	7	10
7. Sabor de la sal.	8	3	7	10	0		10
8. Sabor del limón.	8	0	10	10	0		10
9. Plática en la fiesta.	5	10	7	8	5	10	8
10. Explicar las técnicas de CAP y del péndulo.	8	10	6		8	10	6
11. Véase guiando una sesión siguiendo el bosquejo escrito.	8	10	7		5	8	5
12. Véase elogiado por amigos que están impresionados de su habilidad.	5	10	8		8	10	10
13. Imagínese el sabor de la sal, del limón, y un brindis de año nuevo.	8	5	8	10	0	10	10
14. Cuente de 20 a 10. Al llegar a 10 véase tranquilo, eficiente.	5	10	10	10	8	5	10
15. Cuente de 10 a 20. Al llegar a 20 abra los ojos, siéntase descansado.	5	10	10	10	10	10	10
TOTAL	104	113	97	86	86	108	121

La levedad que puede ser inherente al escoger las respuestas programadas no debería disfrazar la eficacia del método en su totalidad. Varios de los miembros del departamento Chicano desde entonces han enseñado este curso. Todos están entusiasmados del método. Por cualquiera que sea la razón, la presentación del curso está llevándose a cabo y el estudiante es el que gana con estos proyectos.

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
(CURSO DE MOTIVACION CAP) Seminario de CAP para profesores
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: TENSION Y RELAJAMIENTO

Ejemplo de serie de tensión y relajamiento

OBJETIVO: Imaginarse a sí mismo disfrutando de la conversación.

RESPUESTAS PROGRAMADAS / DESCRIPCION DE LOS PASOS	INICIALES DE LOS ESTUDIANTES						
	B.Z.	F.G.	A.C.	J.R.	M.P.	R.C.	O.P.
1. Los brazos al mismo nivel.	10	10	10	10	10	10	10
2. Voltee la mano.	10	10	10	10	10	10	10
3. Extienda la mano.	10	10	10	10	10	10	10
4. Una carga pesada en el brazo izquierdo.	10	8	10	8	8	10	8
5. Un diccionario pesado en el brazo izquierdo.	10	6	10	8	8	10	8
6. Imagínese un lazo en la mano derecha.	8	6	5	3	8	3	3
7. La mano derecha se mueve hacia arriba.	10	6	5	5	5	5	8
8. La mano derecha más y más rígida.	10	6	8	8	8	3	8
9. Imagínese que su brazo es una barra de acero.	10	6	8	10	10	7	7
10. El brazo se afloja y se cae.	9	8	8	10	8	5	8
11. Imagínese hablando a su hermano, hermana, o su mejor amigo.	5	8	8	8	10	10	8
12. Hablando a los amigos y a un extraño.	6	9	8	5	10	5	8
13. Hablando a un grupo pequeño de extraños en una sesión.	8	8	8	5	10	10	8
14. Hablando a un grupo grande de extraños.	10	8	10	8	10	10	8
15. Es felicitado por amigos y parientes por su habilidad de comunicarse.	10	8	8	8	10	8	8
TOTAL	146	129	128	128	120	118	122

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
'UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT'
(CURSO DE MOTIVACION DE CAP) Seminario de CAP para profesores
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: Tensión y Relajamiento

Ejemplo de la serie de Tensión y Relajamiento

OBJETIVO: Probar la reacción física y relajar los músculos

RESPUESTAS PROGRAMADAS DESCRIPCION DE LOS PASOS	INICIALES DEL ESTUDIANTE J.R.	C.N.	M.P.	O.P.
1. Brazo derecho sobre la mesa, sensación de escalofrío.	8	8	3	4
2. Los dedos que se cierren; puño bien apretado.	9	5	10	6
3. Levantar el brazo.	7	0	10	10
4. La mano y el brazo relajados.	5	8	10	9
5. El cuerpo se relaja.	3	10	10	7
TOTAL	34	31	43	36

Este ejercicio tuvo lugar cerca del final de la quinta semana del seminario. El diagrama, cuyo puntaje máximo es 50, indica las respuestas de 4 profesores a las respuestas programadas.

La utilidad de estos ejercicios no está determinada solo para los estudiantes, sino también para los profesores, quienes muchas veces se encuentran bajo presión, en situaciones de ansiedad y aflicción. Lo cierto es que los resultados de los profesores a la evaluación de las respuestas programadas hechas en clase confirmaron la buena acogida que ellos le dieron a este método. Los resultados más recientes de la clase de profesores son los del mes de julio de 1973 incluidos en el Acta del desarrollo de profesiones en la educación (el seminario de ADPE), se encuentran al final de cada serie. Varios de los participantes indicaron que no habían comprendido plenamente el contenido básico de esta guía hasta que llevaron los ejercicios a la práctica y aplicaron los conceptos a sus propias vidas.

SEMINARIO DE EPDA
julio de 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Resultados del Instituto
EPDA - julio de 1973

PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: Relajamiento
OBJETIVO: Imaginarse que está terminando o disfrutanto sus estudios

DESCRIPCION DE LAS RESPUESTAS PROGRAMADAS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	L.G.	O.J.	L.J.	R.L.	R.M.	M.M	F.M.	J.M.	P.R.	J.R.	A.S.	A.T.
1. Las palmas de las manos juntas	9	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2. Respire rápido, los ojos en los dedos pulgares	9	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	8	10	9	10
3. Abra las manos, túnel	8	9	10	10	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	10	10	5	10
4. Cierre los ojos, está caminando cuente las respuestas programadas	10	9	10	10	10	10	10	8	10	8	10	9	10	10	10	8	7	10
5. La barbilla relajada	10	7	10	5	9	10	10	8	10	6	10	9	8	10	10	7	5	10
6. Túnel, la luz del sol calienta	10	7	10	10	10	10	9	9	10	7	10	10	8	10	10	7	7	10
7. Bebida	9	8	10	10	10	10	9	10	10	8	10	10	8	10	10	8	9	8
8. Estudie en casa	10	7	10	10	10	10	9	5	10	8	8	10	9	10	10	8	8	9
9. Implementos de estudio	10	8	10	10	10	10	9	10	10	8	8	10	9	10	10	8	8	8
10. Confianza en Ud. mismo, en sus estudios	10	9	10	10	10	10	8	8	10	8	8	10	9	10	10	8	10	8
11. Calmado, ansioso y alerta mientras estudia	9	7	10	10	10	10	9	8	10	8	10	10	9	10	8	8	9	8
12. Terminando de estudiar	8	5	10	10	10	10	9	8	10	10	10	10	9	9	10	8	10	8
13. Tomándose un descanso	9	5	10	10	10	10	0	8	10	10	10	10	9	10	10	8	10	9
14. Método breve: respuestas programadas (de la) 8 - 13	9	6	10	10	10	10	8	8	8	9	8	10	10	10	10	8	10	6
15. 10 - 20, más relajado	10	6	10	10	10	10	9	8	10	9	8	10	10	10	10	7	10	8
TOTALES DE LA SESION FINAL	139	112	150	145	149	150	129	128	144	129	140	146	138	149	146	125	127	132
TOTALES DE LAS SESIONES DE PRACTICA																		
CAP (caset) Sesión #3	139	112	150	145	149	150					140	146	138					
CAP (caset) Sesión #2	125	102	150	145	149	148				129	140	144	127					
CAP (salón Sesión #1 de clase)	116	85	150	75	148	146	129	128	144	129	130	139	117	149	146	125	127	132

CAPITULO 6

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

PRESENTACION

El profesor puede continuar directamente a contar con el deseo de ayudar al estudiante a conseguir su objetivo. El estudiante ya ha practicado la forma de conseguir su objetivo después de cada una de las series anteriores. A este nivel del curso el estudiante necesita poco esfuerzo para responder a las palabras. La selección de respuestas programadas varía de acuerdo con la necesidad. Un tono monótono y reafirmante debe de ser usado.

El ejercicio de la cuenta inversa provisto como un ejemplo fue desarrollado con el propósito de suplementar y modificar la tarea de Studying Effectively.* El tiempo que se llevó el ejercicio (contestando el examen número 2 con confianza) fue de aproximadamente 7 minutos. La cuenta y el monólogo prosiguió así:

> "20 - 19 - 18 - usted está alerta, se siente seguro - 17 - 16. Ahora concéntrese en sentir confianza en sí mismo como le ha experimentado anteriormente. Imagínese que escribe "yo tengo la capacidad ..."15 - 14, etc.".

No es aconsejable emplear este ejercicio hasta que el estudiante haya tenido una oportunidad de practicar este método con cualquier otra serie. Por supuesto, nos referimos al estudiante que requiere tiempo y estímulo constante para desarrollar una imaginación vívida. Muchas personas que tienen éxito, incluyendo maestros, encuentran difícil aceptar la necesidad de tal práctica. Frecuentemente tienden a confundir instrumentos indispensables con el papel que ellos desempeñan en ayudar al estudiante a una visualización vívida con un mínimo esfuerzo. Las cintas de cartucho (caset) son de gran ayuda.

EJEMPLOS DE CUENTA INVERSA:

Estos ejemplos reflejan una disminución del énfasis en los pasos de la serie fuera del aula. Para este entonces la clase estuvo más profundamente sumergida en el libro 30 Days to a More Powerful Vocabulary y estudios relacionados al vocabulario.

*Wrenn y Larsen, Imprenta de la Universidad de Stanford, 1955.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE CUENTA INVERSA

Ejemplo de la serie de cuenta inversa

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

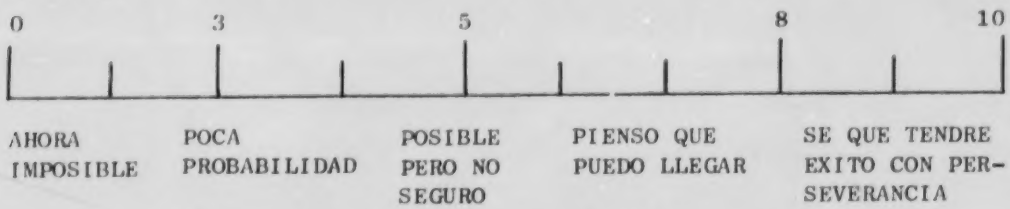
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 6 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Ejemplo de la serie de cuenta inversa

SERIE DE CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Imagínese tomando el examen número 2 con confianza.

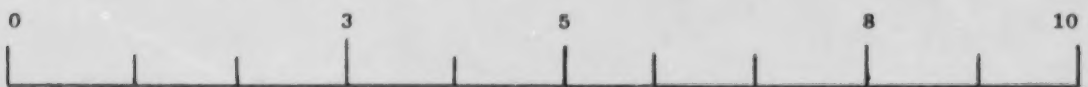
RESPUESTAS PROGRAMADAS

	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
ESCALA DE EFECTIVIDAD (R.C.V.) (0-10)			
1. Cuente de 20 a 16, siéntase con confianza alerta altamente concentrado.	____	____	____
2. Imagínese escribiendo "yo tengo la habilidad y triunfaré en la universidad."	____	____	____
3. Cuente de 15-11, imagínese escribiendo en el pizarrón "Disfrutaré los exámenes como un juego de competición."	____	____	____
4. Cuente de 10-6, imagínese concentrándose en las respuestas de las preguntas y no en sí mismo.	____	____	____
5. Cuente de 5-1, imagínese tomando el examen confiadamente alerta, y orgulloso de lo que ha logrado.	____	____	____
6. Cuente usted solo, y abra los ojos en cualquier momento entre los números 5 al 20, sintiéndose bien, relajado y descansado.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

El paso #2 fue introducido para compensar por lo dicho en el panfleto "Studying Effectively" (Estudiando con eficacia), p.23, que dice: "afronte la situación de una manera realista. Averigue si usted tiene la habilidad para hacer estudios universitarios..."

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

SESION DE PRACTICA #4 #5 #6 #7

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.
(0-10)

RESPUESTAS PROGRAMADAS

1. 20-16 con confianza, alerta, muy concentrado.
2. Imagínese escribiendo: "Yo tengo habilidad y tendré éxito."
3. 15-11, imagínese escribiendo: "Voy a disfrutar los exámenes como un juego de competición."
4. 10-6, concéntrese en las respuestas, no en sí mismo.
5. 5-1, mientras toma el examen se siente con confianza, alerta y orgulloso.
6. Cualquier número de 5-20 abra los ojos, siéntase bien, relajado y descansado.

TOTAL

Ejemplo de la serie de cuenta inversa

Note que en paso #1 el profesor es el que cuenta. En el paso #6 el estudiante es el que cuenta.

0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

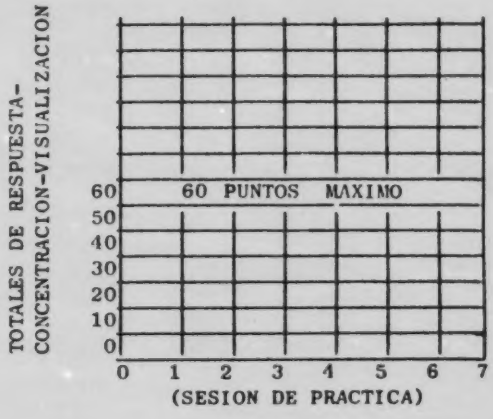
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

SERIE DE CUENTA INVERSA

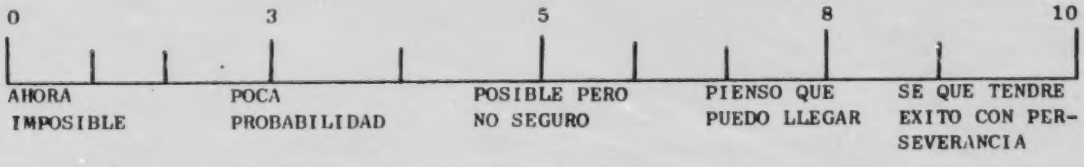
Ejemplo de la serie de cuenta inversa

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-60) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION/ VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-60)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana después usando la misma escala usada en la parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C.A.P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

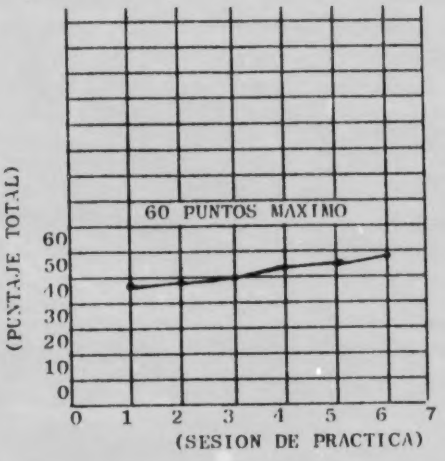
Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará su propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido. Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho.

SERIES DE CUENTA INVERSA

M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	17
2. 5/4/72	48
3. 5/5/72	50
4. 5/6/72	53
5. 5/7/72	56
6.	58
7.	

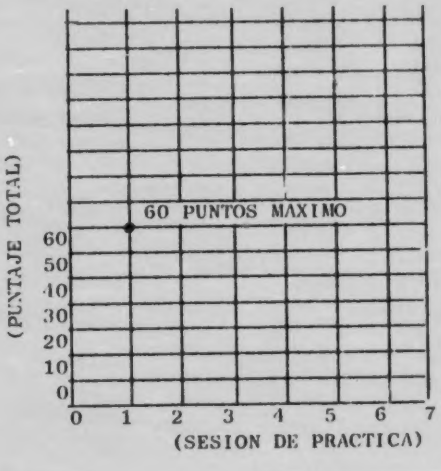
Ejemplo de la serie de cuenta inversa



E.S.

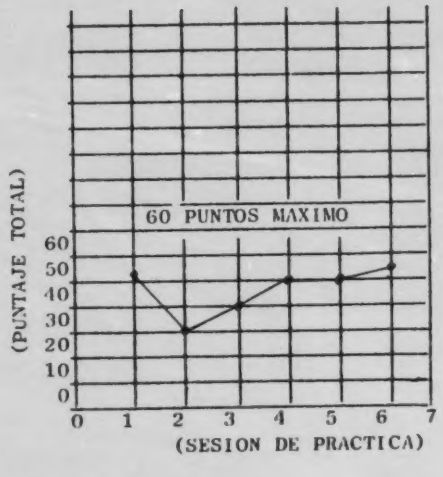
FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	60
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Aparentemente este estudiante creyó que no era necesario continuar la práctica de la cuenta inversa.



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 4/28/72	53
2. 5/1/72	30
3. 5/5/72	40
4. 5/6/72	50
5. 5/7/72	50
6. 5/8/72	55
7.	



EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: De la cuenta inversa

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la Serie de la Cuenta inversa

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE																								
	A.J.	A.A.	B.H.	C.M.	C.B.	C.R.	C.M.	C.M.	C.M.	E.B.	G.A.	G.C.	G.E.	H.E.	H.M.	J.M.	M.E.	P.L.	R.M.	R.E.	R.B.	S.E.	T.A.	V.C.	V.M.
1. 20 a 16, siéntase seguro de sí mismo, alerta, muy concentrado.	10	8	10	8	8	5	8	8	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	10	8	5	10	8	8	10
2. Véase escribiendo "yo sí tengo aptitud y voy a triunfar".	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	10	8	8	10	10	8	10
3. 15 a 11, véase escribiendo "voy a disfrutar el examen como un juego de competición".	10	10	9	6	10	7	8	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	8
4. 10 a 6, concéntrese en las respuestas, no piense en Ud. mismo.	10	8	8	9	8	8	10	9	5	8	8	5	10	10	8	10	10	10	9	10	8	10	7	5	10
5. 5 a 1, haciendo el examen, sintiéndose seguro de sí mismo, alerta, orgulloso.	10	10	7	8	10	8	10	8	5	8	8	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
6. Cualquier número entre 5 y 20, abra los ojos, siéntase bien, calmado, descansado y reanimado.	10	10	8	8	10	5	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10
TOTAL	60	56	52	47	56	41	56	53	50	56	54	46	56	58	58	56	60	60	59	53	50	60	53	47	56
NUMERO DE SESIONES DE PRACTICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sicología 22 (Curso de motivación de CAP)
PROFESOR: S. Raymond Mireles
TECNICA: De la cuenta inversa

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

Ejemplo de la Serie de la Cuenta inversa

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE																								
	A.J.	A.A.	B.H.	C.M.	C.B.	C.R.	C.M.	C.M.	C.M.	E.B.	G.A.	G.C.	G.E.	H.E.	H.M.	J.M.	M.E.	P.L.	R.M.	R.E.	R.B.	S.E.	T.A.	V.C.	V.M.
1. 20 a 16, siéntase seguro de sí mismo, alerta, muy concentrado.	10	8	10	8	8	5	8	8	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	10	8	5	10	8	8	10
2. Véase escribiendo "yo sí tengo aptitud y voy a triunfar".	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10	10	10	8	8	10	10	8	10
3. 15 a 11, véase escribiendo "voy a disfrutar el examen como un juego de competición".	10	10	9	6	10	7	8	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	8
4. 10 a 6, concéntrese en las respuestas, no piense en Ud. mismo.	10	8	8	9	8	8	10	9	5	8	8	5	10	10	8	10	10	10	9	10	8	10	7	5	10
5. 5 a 1, tomando el examen, sintiéndose seguro de sí mismo, alerta, orgulloso.	10	10	7	8	10	8	10	8	5	8	8	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
6. Cualquier número entre 5 y 20, abra los ojos, siéntase bien, calmado, descansado y reanimado.	10	10	8	8	10	5	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10
TOTAL	60	56	52	47	56	41	56	53	50	56	54	46	56	58	58	56	60	60	59	53	50	60	53	47	56
NUMERO DE SESIONES DE PRACTICA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

SEMINARIO
DE EPDA
Julio de 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase
PROFESOR: S. Raymond Mireles
SERIE: Cuenta inversa
OBJETIVO: Sentirse seguro de sí mismo

Resultados del Instituto
EPDA - Julio de 1973

DESCRIPCION DE LAS RESPUESTAS PROGRAMADAS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	L.G.	L.J.	O.J.	R.L.	F.M.	J.M.	M.M.	R.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.
1. Cuente de 20 a 16, siéntase seguro de sí mismo, alerta y en un estado de ánimo muy concentrado.	9	10	10	10	10	10	7	8	10	8	10	9	10	10	8	6	10	9
2. Véase a sí mismo escribiendo "yo sí tengo aptitud y voy a triunfar en la universidad."	10	10	10	8	10	10	7	10	10	9	9	10	10	10	7	5	8	9
3. Cuente de 15 a 11, véase a sí mismo escribiendo en la pizarra "disfrutaré el examen como un juego de competición."	9	9	10	10	10	10	6	10	10	9	10	10	10	10	5	8	7	9
4. Cuente de 10 a 6, véase a sí mismo concentrándose en las respuestas a las preguntas sin pensar en usted mismo.	8	8	10	8	10	10	6	10	9	9	9	9	10	10	5	2	8	9
5. Cuente de 5 a 1, véase a sí mismo naciendo el examen con seguridad, alerta, orgulloso de su triunfo.	9	7	10	10	10	10	6	10	9	9	9	10	10	10	5	6	10	8
6. Cuente por sí mismo, en cualquier número entre 5 y 20, abra los ojos, sensación de bienestar, siéntase relajado y reanimado.	10	8	10	10	10	10	6	10	9	9	9	10	10	10	5	3	10	9
TOTALES DE LA SESION FINAL	55	52	60	56	60	60	38	58	57	53	56	58	60	60	35	30	53	53
TOTALES DE LAS SESIONES DE PRACTICA																		
CAP (caset) Sesión # 3	55	52	60	56	60	60				53	56		60	60				
CAP (caset) Sesión # 2	49	48	60	48	60	59				53	54		60	60				
CAP (salón de clase) Sesión # 1	47	55	60	39	60	55	38	58	57	52	53	58	59	48	35	30	53	53

CAPITULO 7

SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

UN ANALISIS:

Los ejercicios del péndulo y de la cuenta inversa reflejan una auto-dirección máxima y una dependencia mínima en el profesor y las respuestas programadas. Como se indicó en nuestro modelo (pág. 89) el objetivo fundamental de consejo auto-programado es ayudar al estudiante a desarrollar el control auto-programado solamente por medio de la concentración en el pensamiento apropiado. Lecron* —cuyos postulados utiliza para estas series— describe una actividad muy similar como un medio eficaz de "comunicación con el subconsciente." Desde que el objetivo principal de este concepto es ayudar en el desarrollo de ambos factores del triunfo: el personal y el escolástico, el papel del profesor en esta serie final debe ser visto como de ayuda al estudiante para utilizar tan pronto como sea posible tantos medios educativos y reacción inmediata escolástica como refuerzo.

PRESENTACION

Los mismos procedimientos seguidos anteriormente también se aplican a esta serie. En este ejercicio, después de repasar los pasos, se le pidió a la clase que comenzara el ejercicio.

" "Concéntrese en el péndulo como lo hizo anteriormente. Sin que yo lo diga, hágalo mover de la manera que usted quiera pero sepa la diferencia entre una reacción automática que resulta de la visualización y una decisión voluntaria. Este reflejará su pensamiento."

"Cuando vea estos tenues movimientos cierre los ojos, cuente inversamente y reafirme silenciosamente, su capacidad de concentrarse. En el número diez, comience a ver el despliego de la meta. Vea su imagen vívida, con confianza y relajado prosiguiendo hacia la meta."

"Continuará contando hasta uno, repase cada paso hasta el final. Imagine que se siente seguro de sí mismo, que se siente bien de haber rendido un buen examen."

"Ahora usted deberá contar de uno a veinte. En un número que usted elija, abra los ojos, sientase eufórico, decidido y con confianza. Tiene ahora cinco minutos."

*Lecron, Leslie M., Self-Hypnotism. (El auto-hipnotismo) Nueva Jersey: Prentice Hall., 1969.

Este ejercicio fue asignado a la clase una semana antes del examen final. También se llevó a cabo el día del examen. Como otro incentivo de estudio, se le prometió a la clase que ellos podrían ver los resultados del examen final el mismo día del examen, si ellos así lo deseaban. Esta operación inmediata fue posible por medio de una máquina calculadora 3M, comprada por el proyecto USTED para cursos como éstos.

El día del examen final, todos esperaban los resultados, excepto dos. El examen final consistió principalmente de 150 preguntas de elección múltiple. Debido a que cada pregunta del examen final le indicaba al estudiante la página del folleto donde se hallaba la respuesta, la mayoría de los estudiantes revisaron las preguntas en que fallaron, aunque les tomó una hora más de tiempo.

La siguiente es una pregunta típica del examen final:

"11. Una sensación instintiva de repugnancia o de aversión:
(a) weltschmerz (b) antipatía (c) arrepentimiento
(d) aburrimiento (89T)"

Ochenta y nueve T (89T) se refiere a la página 89 de Thirty Days to a More Powerful Vocabulary*. La máquina que corrige los exámenes automáticamente marca las respuestas incorrectas y pone el total de respuestas incorrectas en la parte superior de la página. Ya que el pequeño número de estudiantes que podrían ser tentados a cambiar algunas de las respuestas no pueden cambiar el puntaje y correcciones de la máquina, es más fácil para el profesor escribir los resultados en un momento más propicio. Se debe de tomar en consideración que este método de convertir el examen en un instrumento efectivo de enseñanza requiere que el profesor recoja las respuestas dos veces y el examen final por lo menos una vez.

EJEMPLO DE LA SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA:

El uso de este breve ejercicio refleja la disminución en la dependencia y en el tiempo usado en las respuestas programadas de CAP por los estudiantes. Esta disminución en el número de respuestas programadas conforme va pasando el semestre se menciona en el capítulo 2, página 14.

Se perdió la oportunidad de emplear la Evaluación de la clase de Respuestas Programadas en las carreras de los exámenes finales de la última semana de clases. Sin embargo, se incluyen los resultados de la escala de efectividad de R.C.V. entregada por los participantes del Seminario de EPDA.

*Funk and Lewis. Nueva York: Pocket Books, 1970

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DEL PENDULO Y CUENTA INVERSA

Ejemplo de las series del péndulo y cuenta inversa.

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

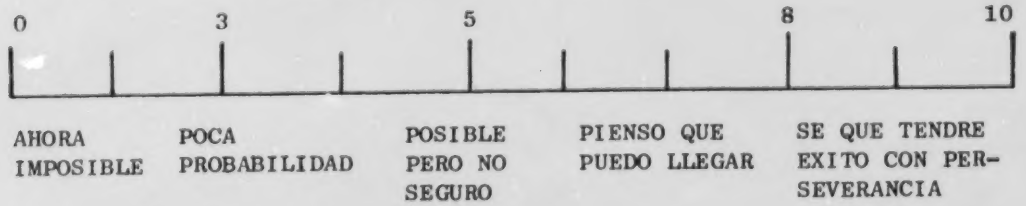
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Vease la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 4 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

SERIES DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

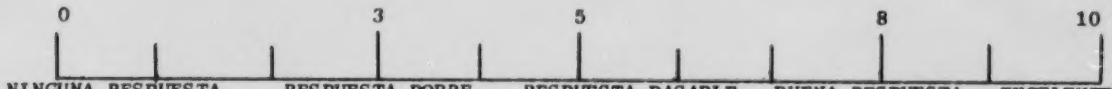
Ejemplo de las series del péndulo y cuenta inversa.

OBJETIVO: Verse con confianza al rendir exámenes finales

RESPUESTAS PROGRAMADAS	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V (0-10)		
1. Concéntrese en el péndulo; véalo moverse mientras usted lo dirige. Cierre los ojos tan pronto como lo haya visto moverse en el círculo de su elección.	____	____	____
2. Cuente a la inversa de 20 a 10; deténgase en 10, visualice el objetivo siendo comenzado sistemáticamente.	____	____	____
3. Cuente de 10 a 1; deténgase en el 1, véase a sí mismo alcanzando su objetivo y con una sensación de bienestar.	____	____	____
4. Cuente hasta cualquier número de 1 a 20; abra los ojos sientiéndose seguro, tranquilo y con vigor.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted piensa que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 que respondió con toda fuerza y vigor.



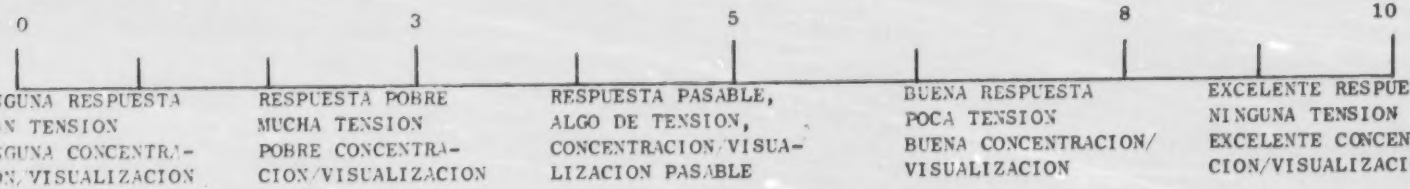
0	3	5	8	10
NINGUNA RESPUESTA GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGO DE TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION, EXCELENTE CONCENTRACION Y VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION
(ESCALA R.C.V.)

SERIES DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

Ejemplo de la serie del pendulo y cuenta inversa

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V. (0-10)				
Respuestas Programadas:				
1. El péndulo se mueve como usted lo dirige. Cierre los ojos, se mueve en el círculo de su elección.	___	___	___	___
2. 20-10; pare en el 10, el objetivo comienza sistemáticamente.	___	___	___	___
3. 10-1; pare en el 1, alcance el objetivo, tenga sensación de bienestar.	___	___	___	___
4. Cualquier número de 1 a 20; abra los ojos, siéntase animado y calmado.	___	___	___	___
TOTAL	___	___	___	___

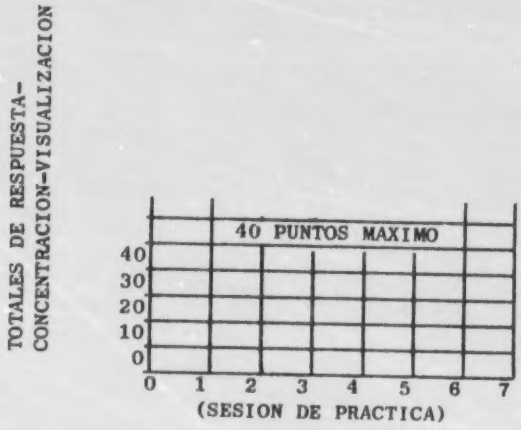


ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

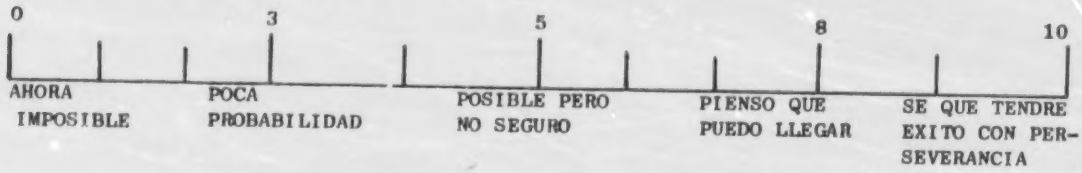
Ejemplo de las series del péndulo y cuenta inversa

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-40) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-40)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana después usando la misma escala usada en la parte B, según a como se siente con respecto a su meta, ahora que ha experimentado con el ejercicio de C.A.P. Use la misma escala 0-10 como lo hizo anteriormente.



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

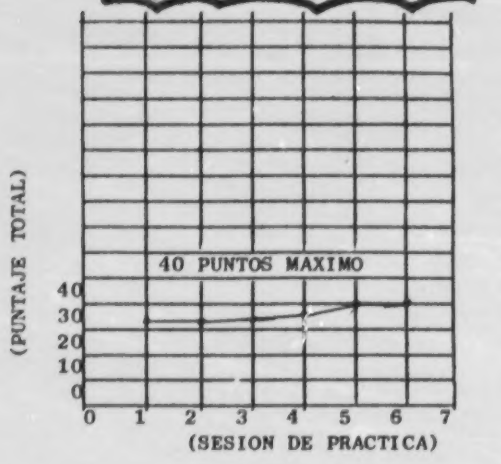
Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido. Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho.

SERIES DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

M.C.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	34
2. 6/1/72	33
3. 6/2/72	34
4. 6/3/72	37
5. 6/5/72	40
6. 6/6/72	40
7.	

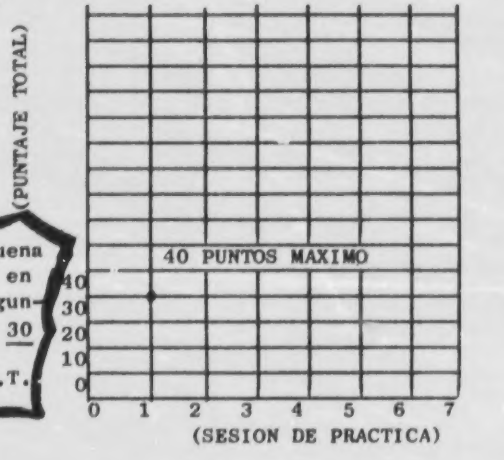
Ejemplo de las series del péndulo y cuenta inversa.



E.S.

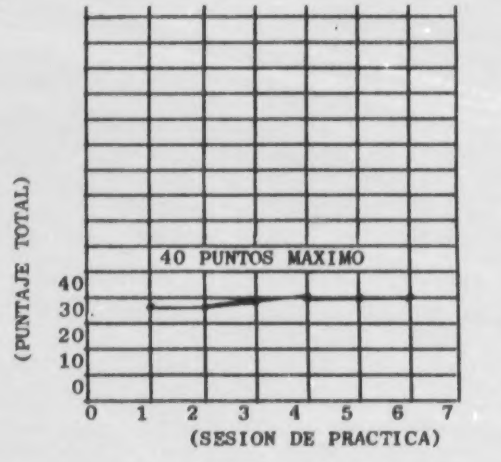
FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	40
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Estos estudiantes desempeñaron una buena labor en el examen final. M.C. resultó en un brillante 86% de un total de 150 preguntas. Este fue basado principalmente en 30 Days to a More Powerful Vocabulary E.S. perdió solo 2 preguntas, mientras que A.T. perdió un total de 4!



A.T.

FECHAS DE SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTAL (0-150)
1. 5/31/72	36
2. 6/1	36
3. 6/2	38
4. 6/3	40
5. 6/5	40
6. 6/6	40
7.	



SEMINARIO DE EPDA
Julio de 1973

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"

Resultados del Instituto
EPDA -- Julio de 1973

Formulario de evaluación de las respuestas programadas de la clase

PROFESOR: S. Raymond Mireles

SERIE: SERIE DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Véase a sí mismo llevando a cabo su objetivo

DESCRIPCION DE LOS PASOS RESPUESTAS PROGRAMADAS	G.B.	D.C.	G.C.	L.C.	R.C.	R.F.	O.J.	L.J.	R.L.	F.M.	J.M.	M.M.	R.M.	J.R.	P.R.	A.S.	A.T.
1. Concéntrese en el péndulo, véalo moverse como usted lo quiere. Cierre los ojos tan pronto como lo vea balancearse en el círculo de su preferencia.	9	10	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	8	10	10	10
2. Cuente de 20 a 10; deténgase en el 10, imagínese que el objetivo ha sido comenzado metódicamente.	9	10	10	10	10	10	8	9	9	8	7	10	10	7	8	5	8
3. Cuente de 10 a 1, deténgase en el 1; imagínese a sí mismo llevando a cabo su objetivo, sintiéndose bien.	9	9	10	10	10	10	7	10	9	8	8	10	10	7	8	0	8
4. Cuente hasta cualquier número entre el 1 y el 20; abra los ojos sintiéndose muy seguro de sí mismo, lleno de vigor y energías, sin preocupaciones severas	9	9	10	10	10	10	8	10	9	9	7	10	10	7	10	0	8
TOTALES DE LA SESION FINAL	36	38	40	40	40	40	33	39	35	35	30	40	40	29	36	15	34
TOTALES DE LA SESION DE PRACTICA																	
CAP (Caset) Sesión # 3	36	38	40	40	40	40			35			40	40				
CAP (Caset) Sesión # 2	33	38	40	30	40	34			35			40	40	29			
CAP (salón de clase) Sesión # 1	27	36	40	20	40	28	33	39	35	35	30	39	40	17	36	15	34

CAPITULO 8

DESARROLLO DEL CURSO DE CONSEJO Y CONTROL AUTO-PROGRAMADO

DESARROLLO HISTÓRICO

El desarrollo del curso de Consejo y Control auto-programado ahora llamado Sicología 24 y Estudios México-americanos 24, "Desarrollo escolástico y personal," se data desde el año 1968. Ese año el East L. A. College recibió una subvención de la Oficina de Educación bajo el estatuto de la enseñanza superior, Fortalecimiento y desarrollo para instituciones." La primera definición y la necesidad de un objetivo para este curso puede verse retrospectivamente al revisar el periódico Los Angeles Times del 27 de octubre de 1968, en el artículo escrito por John Glenn, entitulado "Student Help Program - AIM: Find the Causes of Learning Problems". Las siguientes citas son las palabras textuales:

> "El East Los Angeles College está encaminándose hacia un programa innovador de ayuda para el estudiante, que irá más allá de la ayuda del tutor para los estudiantes que están bajo prueba académica."
>
> "De acuerdo con el Sr. Raymond Mireles, profesor de zoología y director del proyecto subvencionado por la Oficina de Educación de los E.E.U.U. con $100.000; este programa, es el primero de esta clase y está designado no solamente a resolver las dificultades de la enseñanza sino que también a exterminar las causas, especialmente entre miembros de grupos minoritarios."
>
> "Si el programa tiene éxito aquí, éste podría llegar a ser el modelo de un programa nacional para ayudar a los estudiantes a que se ayuden a sí mismos."

Enfoque en Grupos Minoritarios

> "'Principalmente nos interesamos por el estudiante méxico-americano,' explicó el Sr. Mireles, 'ya que este es el estudiante que más nos necesita en esta universidad.'"
>
> "Sin embargo, señaló Mireles que se espera obtener información específica a través del programa para ayudar al estudiante méxico-americano.

También surgirá una valiosa información general para todos los estudiantes que están atrasados en sus estudios.

"Es la información general lo que podría guiar al programa nacional designado a mejorar las oportunidades educativas de todos los estudiantes.

"Aunque el equipo de educación tendrá un papel muy importante en el proyecto, el Sr. Mireles cree que el mayor obstáculo para aprender entre grupos minoritarios es la actitud, lo cual puede ser corregido solamente por medio de la orientación.

Búsqueda de la Causa:

"'El Sr. Mireles dijo'que debe haber una causa por la cual la mayoría de los 600 estudiantes de E.L.A.C. bajo prueba académica son méxico-americanos.

"'Si no es falta de confianza o dificultad con el idioma, entonces son los genes.'

"El Sr. Mireles, un méxico-americano y producto de las escuelas y del ambiente del Este de Los Angeles, no acepta la creencia que el problema se debe a los genes.

"'El estudiante méxico-americano carece de confianza en sí mismo y en su educación' - dijo el señor Mireles, - 'el estudiante ha tenido demasiados fracasos para convencerle con facilidad de que ahora tendrá éxito.

"'El Sr. Mireles continuó diciendo, - 'el anglo-americano parece creer que el puede moldear su ambiente. Mientras que el estudiante méxico-americano es a menudo moldeado por ese ambiente.'

Problema complicado

"'El problema se complica, 'dijo el Sr. Mireles, por el hecho de que el estudiante méxico-americano no se ha dado cuenta de que hay una orientación que lo puede ayudar y que está a su disposición cuando tenga problemas académicos.

"'Si no es ésto, es que él rehusa buscar ayuda,' - dijo el profesor...

"'El Sr. Mireles agregó 'llegaremos hasta los hogares de los estudiantes' - dando énfasis a que el programa no está limitado únicamente a la universidad.

El Problema más Fácil

"'El problema más fácil de resolver; añadió sería el de la instrucción de un tutor en una asignatura específica.

"'Si es simplemente asunto de no dominar perfectamente el inglés podemos mandar al estudiante a una clase de inglés, pero si es un problema cultural, la manera de pensar del estudiante, o la falta de amor propio, el problema se hace más difícil.'

"El Sr. Mireles cree que nuevos aspectos de los problemas en la enseñanza serán descubiertos conforme continúe el proyecto, y que los educadores sabrán con lo que están tratando en las situaciones de grupos minoritarios.

"Una vez que el problema haya sido descubierto, el equipo entra en acción.

"En el futuro, estarán disponibles, a su tiempo, equipos para producir programas de cintas magnetofónicas en video y otros aparatos en el Centro de Prácticas de estudio de la universidad y en un Centro de Instrucción Tecnológica Avanzada...

"El Sr. Mireles espera tener algunos cálculos acerca de la efectividad de la orientación al final de este semestre.

Demora de una Verdadera Evaluación

"'Para ese entonces ya sabremos si algunos estudiantes han sido motivados' dijo él. 'Pero una verdadera evaluación de todo el proyecto no estará lista por lo menos hasta dentro de un año cuando todo el equipo esté completo y funcionando.'

"Entre los resultados que se esperan están el desenvolvimiento de cursos y materiales que servirán como núcleo del proyecto, nuevos programas de exámenes que son una justa adaptación a la cultura del medio y la clasificación de elementos comunes a los problemas de enseñanza que se aplican a todos los estudiantes..."

La experiencia en la orientación individual y de grupo presentada inicialmente fue ofrecida en la universidad en un curso de sicología de diez semanas o crédito en la primavera de 1970. Este curso también fue enseñado en diferentes lugares y en las escuelas

secundarias del Barrio durante el año en que el programa fue consolidado bajo el nombre de "Title I Community Outreach" (Título I al alcance de la comunidad). Aunque el curso apareció en la lista de sicología, las personas que lo enseñaron con todo éxito eran profesores especializados en materias distintas tales como sicología, español, química, educación física, arte y ciencias naturales. Por más que la mayor parte del formato y la terminología fue preparada por el director, los miembros del personal han contribuido individualmente con su propia creatividad y refinamientos para lograr este esfuerzo. Esto se nota especialmente en el desarrollo de las respuestas programadas y en los ejercicios de las series incluidas en este manual.

La información del manual se deriva principalmente de los cursos semestrales de la primavera de 1972 y de los seminarios, enseñados por Carlos Nava y Jesús Romero, sub-directores; Oscar Páez, química; Roberto Zúñiga, Departamento de Estudios méxico-americanos; Roberto Chávez, Jefe del Departamento de Estudios méxico-americanos y S. Raymond Mireles, director de USTED. Los datos objetivos y las compilaciones del cuestionario del estudiante son de tres clases. Los comentarios del estudiante de los cursos con crédito y los de un seminario para enfermeras están también incluidos. Los comentarios del profesor han sido añadidos después de ciertos comentarios para aclarar algún comentario del estudiante en particular.

Es difícil llegar a conocer o distinguir todas las fuentes de las ideas que plasmaron este programa viable.* Se ha hecho un gran esfuerzo utilizando el mayor número de combinaciones de palabras posibles para afectar el amor propio para el mejoramiento de la persona. No es una coincidencia que exista una semejanza entre nuestro mensaje y el cuento para niños del trenecito que va diciendo, "creo que puedo, creo que puedo, sé que puedo." Las siete columnas que corresponden a cada ejercicio con el propósito de anotar los resultados de las sesiones de práctica de C.A.P. hechos en casa se relacionan con la necesidad de la repetición a intervalos la cual es defendida por firmas de motivación y los "behavioristas". Muchas personas no saben que Sergei Rachmaninoff, el famoso compositor, usó la repetición a intervalos para lograr recuperarse del fracaso que tuvo con su Primer Sinfonía para piano por lo que estuvo a punto de abandonar su carrera. Nikolai Dahl, un experto en la autosugestión noche tras noche le hizo repetir con él: "usted puede triunfar". Así Rachmaninoff reconquistó su confianza, y proseguió a componer la obra clásica, Segunda Sinfonía para piano. ¿Cuál es la diferencia entre este método y el nuestro? Nosotros proveemos un mensaje similar que es llevado a casa en una cinta de caset para que toda la familia pueda tener acceso a los medios de producir el pensamiento positivo. ¿Podría reclamar como nuestro el éxito obtenido por el hecho que el curso utiliza el mensaje lleno de esperanzas de Maltz Maxwell en su libro Sicocibernética. ¿Qué diferente es esto de la reacción biológica

---

*Sin embargo, una página de reconocimiento ha sido incluida en la página 8 del capítulo 1.

inmediata o insensibilización sistemática? Verdaderamente, este esfuerzo representa una síntesis real de combinaciones de palabras conocidas e ideas compactas en una manera aceptable para las instituciones educativas pero también hechas posible por el apoyo de todos en todos los niveles.

El respaldo presidencial en el nivel universitario ha sido esencial para el éxito del programa especialmente en el desarrollo de los comienzos de este curso. El programa no ha estado exento del método empírico de oposición que surge al exponer nuevos métodos enfrentándose en cualquier terreno universitario que va directamente proporcional a la cantidad de territorio jurisdiccional el cual uno invade. Debemos reconocer que en ocasiones nos hemos equivocado, a veces torpemente.

Otras personas evaluarán nuestras contribuciones en el esfuerzo que se extiende más allá del desarrollo del curso de C.A.P. Quizás se encontrará que se debió a nuestra buena suerte de que nuestro personal tenía los puestos de presidente y director de becas en una organización que hizo posible la ayuda para conseguir grabadoras para estudiantes en esta era de la revolución de la grabadora de casets.* Otras personas pueden decir que nuestro éxito se debe a la presión de la comunidad chicana demandando soluciones, y que ellos nos brindaron su confianza. Probablemente todos estos factores se pueden aplicar. Cualquiera que sea el mérito de nuestra contribución, este manual es ofrecido a los educadores en nombre del niño del barrio.

La aplicación de los derechos del autor no significa que se restringirá el uso de este manual. Por el contrario, queremos ser tan populares como las tostaditas que son consumidas por todos. Debería ser repetido, y su fuente reconocida para crear el orgullo. Después de todo, la historia como la de las "tostaditas" (corn chips) no ha sido muy favorecedora para el chicano. La fórmula derivada del barrio, llenó los cofres del anglo-americano pero que legalizó al chicano, el frito bandido. Una subvención hizo posible el programa y por esto es justo y conveniente que compartamos entre nosotros este manual. Por medio de nuestros esfuerzos unidos podrán ser reconocidos como una fuente sin fin de amor propio para el estudiante necesitado.

Implicaciones en Investigaciones Futuras

Este manual creará interés en la investigación de cómo los estudiantes de educación inadecuada (especialmente chicanos) aprenden y cómo enfrentan situaciones de actitudes. Una lectura de la literatura de aprendizaje indica que el ejercicio de C.A.P. y otros ejercicios de motivación incluidos en este manual tratan principalmente del aprendizaje instrumental en lugar del acondicionamiento clásico. Esta interpretación está basada en la recompensa heredada en la reacción del estudiante a las palabras. Por otro lado el acondicionamiento clásico se supone que incluye cambios independientes de recompensa y castigo. Aprendizaje se refiere a esto como un cambio permanente relativo a la tendencia de conducta que sucede como un resultado de práctica reforzada (Kimble, 1961). Los diagramas de C.A.P. reflejan modelos de aprendizaje característicos de Ebbinghaus.

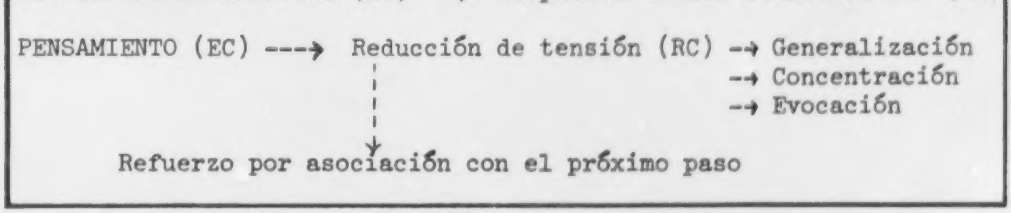
---

*La Asociación de profesionales y hombres de negocios méxico-americanos para becas proporcionó grabadoras de caset a más de 400 estudiantes.

No es seguro que un zoólogo casi administrador debería intentar interpretar modificaciones de conducta en términos sicológicos. La analogía se podría hacer entre un recogedor de fruta describiendo cómo trabar una mina de carbón a unos mineros del carbón. Ya sea que ésta se tome como una necesidad para ejercitar la determinación o porque las tareas para beneficio de las personas desafortunadas sean ofrecidas generalmente por medio de los departamentos de sicología, --se supone que una descripción precipitada en esos términos será útil para ambos, el recogedor y el cavador. Sin tomar en cuenta el lenguaje, no se encuentra dentro del alcance de esta publicación el relacionar las muchas fases del programa con las personas que aprenden las teorías de la enseñanza.

Una teoría que debería de ser mencionada debido a su amplia utilización es una de las teorías de proceso múltiple, una teoría de dos procesos. Esta teoría asume la posición de que el aprendizaje instrumental (acondicionamiento) ocurre como el resultado del refuerzo provisto por la reducción de la tensión. El diagrama 8-A (estímulo-respuesta) indica la relación de las respuestas programadas con la reducción de la tensión y el refuerzo.

RESPUESTA DEL CONSEJO Y CONTROL AUTO-PROGRAMADO DEL ESTIMULO
DIAGRAMA 8-A



En el diagrama 8-A el estímulo incondicional (EI) es la respuesta programada; la actividad visual/neuromuscular que resulta es la respuesta incondicionada, (RI). El estímulo condicionado (EC) es el proceso del pensamiento que acompaña el EI; la respuesta condicionada (RC) es el estado de tensión generalizada reducida para aumentar la concentración y la evocación. El efecto generalizado y la asociación determinada por el EI y el EC permiten la concentración y evocación vivamente. Nótese que la reducción de la tensión (RT' diag.8B)=RC=R es parte de la escala RTCV la cual está junto a cada serie de ejercicios.

El esfuerzo y el montaje a reacción desempeñan un papel importante para hacer que RI suceda. Los mayores factores de refuerzo son:

1. Las predicciones del maestro sobre la actividad o sensación para que ocurran dentro de un alto porcentaje de probabilidad.

2. Respuesta visual (montaje a reacción) o neuromuscular es experimental para hacer el próximo EI más real.

3. Concentración, un estado satisfactorio de mínima distracción. Según el RI, puede ser vital para la reducción de la tensión.

4. Estímulo formado dentro del EI aumentará la RI y la RC facilitando que el próximo EI sea más efectivo.

5. Mejoramiento al responder después de pocas sesiones de práctica. (repetición espaciada) refuerza la RC. El trazamiento del diagrama después de cada ejercicio añade un refuerzo adicional al proveer una imagen visual del progreso.

6. Mejoramiento en la adquisición de amplios conceptos generales y los objetivos del curso son reforzados al aumentar la verbalización y el mejoramiento en hábitos de estudio por parte del estudiante.

7. Mejoramiento en la ejecución de un examen también ayuda la modificación del comportamiento. Uno de los más poderosos refuerzos es el mejoramiento de las calificaciones.

El siguiente ejemplo (Diag. 8-B) puede ser útil al mostrar el papel y el cambio de énfasis entre: EI, EC, RC mientras continuamos de la respuesta programada 1 (EI_1) a la respuesta programada 15 (EI_{15}). En cada caso la respuesta programada será el EJ, la respuesta visuo-neuromuscular será denominada como RI. El pensamiento (el proceso del pensamiento) será el EC. A la reducción de la tensión se le llamará RC. La barra oscura insinúa el cambio de énfasis que sucede mientras continuamos de la respuesta programada 1 (EI_1) a la respuesta programada 15 (EI_{15}), Control Auto-Programado (RTCV).

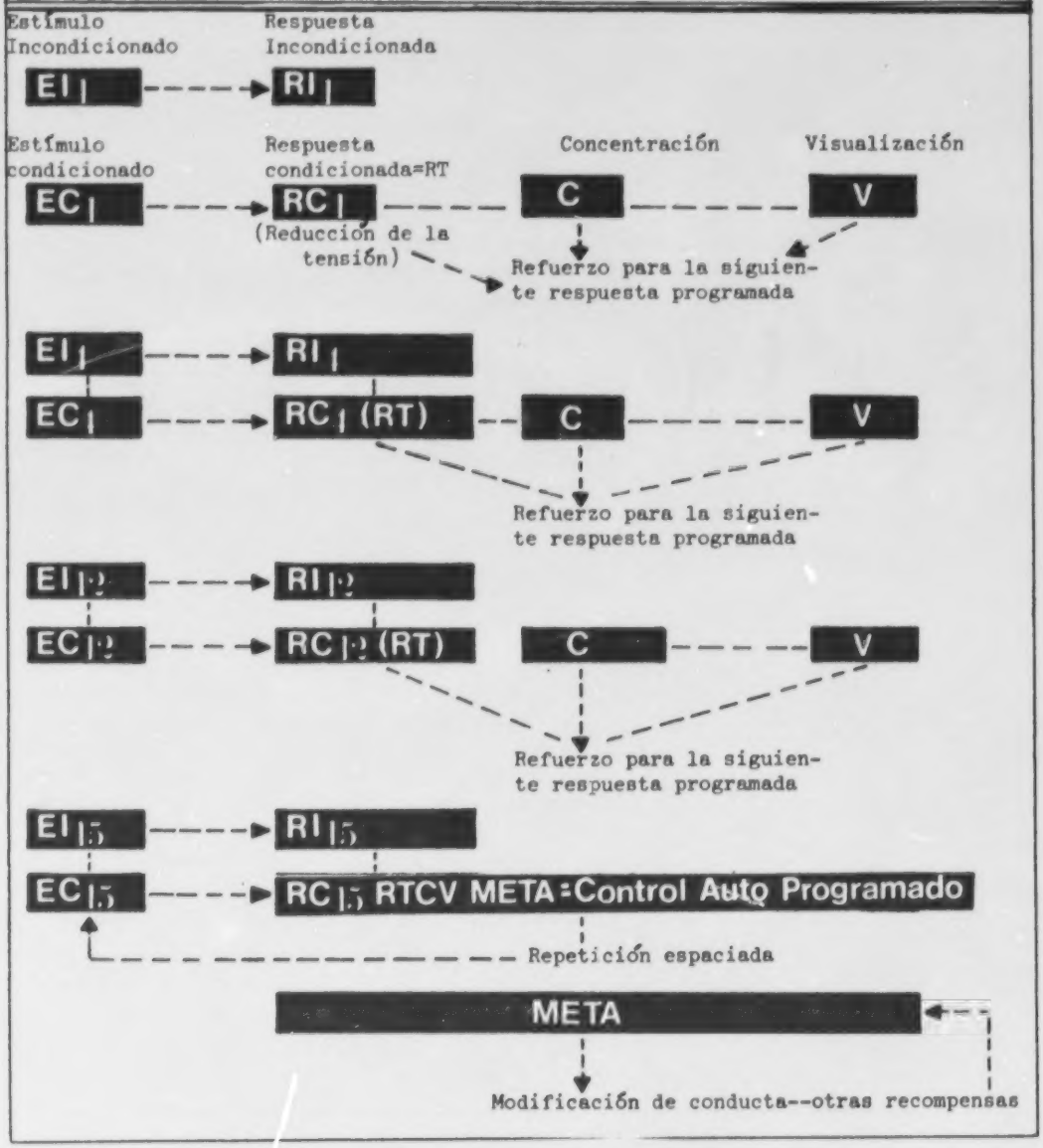
La inferencia de esta forma idealizada de respuestas es que EI es constante al extremo de que la voz es monótona y la proporción de presentación es constante. En este ejercicio, el esfuerzo que resulta de la RC les permite al EI y el EC la próxima respuesta programada crear una RC más enfática. Con práctica, el pensamiento sólo puede tomar completamente la función de causar la RC (reducción de tensión, concentración, evocación) para que ocurra pronta y fácilmente a través de pensamiento o meditación.

Recientemente se ha puesto considerable atención en el estudio de las ondas del cerebro, particularmente en la investigación de las ondas de alfa relacionadas con el relajamiento (reducción de tensión). Sería de interés para la comunidad científica el comparar la correlación de las ondas alfa con las evaluaciones (resultados) en la escala de R-C-V del estudiante de sus respuestas (reacciones) a las respuestas programadas. Puede suceder que la búsqueda de un sistema de producción de ondas alfa culminará con un sistema de CAP que ayudará al

Modelo del estímulo-reacción del Consejo Auto-Programado y

Progreso de la visualización, concentración y reducción de tensión

Diagrama 8-B



estudiante a producir y medir concentraciones de ondas alfa y visualización en una proporción inversa a la escalera ascendente que refleja el reverso del diagrama 2-B.*

Este manual estimulará un interés en la investigación en estas o similares metodologías sobre factores de la enseñanza que afectan al estudiante chicano especialmente, y en particular al

*Capítulo 2, página 15, Serie de respuestas programadas de relaciones de tiempo.

desafortunado. Aunque la investigación no requiere justificación, deberá ser secundaria a la tarea de ayudar a cada uno de los estudiantes a lograr las metas del curso. Uno en particular, es el refrán de Filosófo Silvestre que dice:

"Hit the bastard with the bat,
Who substitutes me for his rat."

(Péguenle con un palo al tal por cual que me está tomando por su rata.)

El único director del departamento nacido aquí, a quien valientemente se le podría haber asignado el cargo de resolver los problemas educativos de la población de los alrededores, tal vez desearía hacer uso de este refrán. Puede que él quiera substituir la palabra palo por puerco (y viceversa) y aplicarla al administrador a cargo de más recursos. Un individuo así no debería interesarse en reservas expresadas sobre investigación.*

BOSQUEJO DEL CURSO

El bosquejo del curso adjunto al ya aprobado curso de Consejo auto-programado y Control auto-programado, titulado "Desarrollo escolástico y personal" ha sido relacionado con un curso equivalente que es el de Estudios méxico-americanos 24. Este es general por naturaleza y de esta manera da oportunidad a introducir materiales relacionados a la experiencia del chicano cuando se utiliza por el Departamento de Estudios méxico-americanos.

La cooperación y el respaldo provistos por el director y el personal de USTED y por el Departamento de sicología fue vital en el desarrollo de este curso y para obtener la aprobación del bosquejo de este curso. Los miembros del Departamento de Estudios méxico-americanos se encuentran actualmente trabajando con el proyecto USTED para desarrollar un curso de CAP que pueda servir de modelo a otros departamentos de estudios méxico-americanos en las universidades del suroeste.

---

*Esta persona podría ser mejor llamada no decano o asistente del decano sino que Gunga Din. A propósito, el lector podría evocar la imagen de un defensor de tez morena haciendo sonar la alarma ante adversas fuerzas superiores. Muy a menudo esta persona se encuentra atacado por los naturales del país quienes no comprenden o aprecian su necesidad de estar entre altas paredes y torres llevando a cabo las responsabilidades de menos magnitud que la dirección de planes de acción para el blanco propietario de las escrituras.

Las mujeres naturales del país asumen a menudo estos papeles y los ejecutan tan bien o mejor que sus competidores masculinos. Se alude al género masculino por la única razón de que el autor encuentra muy difícil evocar la imagen de un Gunga Din femenino con su taparrabo sin su sostén Maiden Form (silueta juvenil).

EAST LOS ANGELES COLLEGE

BOSQUEJO DEL CURSO

1. DEPARTAMENTO SICOLOGIA

2. NOMBRE Y NUMERO DE LA ASIGNATURA Sicología 24

3. TITULO DEL CURSO Desarrollo escolástico y personal

UNIDADES 3

4. PRE-REQUISITOS Ninguno

5. CLASE 2 horas; LABORATORIO 1 horas; DISCUSION 1 horas.

6. DESCRIPCION DEL CURSO:
(La descripción de este curso como aparece en el catálogo general)
Los objetivos básicos del curso son el de enseñar al estudiante (1) una variedad de técnicas fáciles de aprender para improvisar habilidades escolásticas y hacer la instrucción más satisfactoria; y (2) algunos métodos bastante efectivos para afrontar problemas personales. El efecto general del curso es el de aumentar la confianza en sí mismo del estudiante en ambas situaciones académicas y personales. El consejo auto-programado, un importante componente del curso, es un método sistemático de dar a la persona más control (Control auto-programado) de sus hábitos, actitudes y emociones.

7. CURSOS DE ESTUDIOS: (Enumere las asignaturas que cubrirá este curso)

8. TEXTOS: (Enumere los libros que son obligatorios para este curso)

Autor	TITULO	EDITORIAL	FECHA DE EDICION
Maltz, Maxwell	Sicocibernética	Wilshire Book Co.	1971
Wrenn y Larsen	Estudio Efectivo	Stanford Univ. Press	1955
Title III, Proyecto USTED	Consejo auto-programado y Control auto-programado	Por publicarse East Los Angeles College	

LIBROS ADICIONALES:

Funk y Lewis	30 Days to a More Powerful Vocabulary	Pocket Books, N. Y.	1971
Davis, Sammy Jr.	Yes I Can	Pocket Books, N. Y.	1966
Romano, Octavio	El Espejo	Quinto Sol, U.C. Berkeley	1969

EAST LOS ANGELES COLLEGE

BOSQUEJO DEL CURSO

9. DESCRIPCION DEL CONTENIDO: (La organización deberá ser por tópicos o actividades y deberá incluir un horario diario o semanal)

Unidad I Técnicas de Control y de Consejo auto-programado (4 semanas)

Diferentes técnicas de CAP son enseñadas para que el estudiante pueda encontrar la que le sea más útil. Se le indica al estudiante que estas técnicas deberán ser vistas solo como un puente hacia el objetivo final del pensamiento positivo y dominio propio. El estudiante deberá trabajar hasta el punto en el cual él pueda programarse en cualquier pensamiento positivo u objetivo, sin tener primero que pasar por un procedimiento de CAP.

También se enseñan métodos diferentes para una programación de los objetivos o metas una vez que se haya adquirido una actitud mental más positiva por medio de las técnicas de CAP. (Ver el manual de Title III)

Las técnicas de CAP son presentadas de la siguiente manera:

A. Introducción - Explicación de cómo y porqué funciona el CAP.
B. Práctica en clase - Cada una de estas técnicas se practica en clase bajo la dirección del maestro.
C. Práctica en la casa - A los estudiantes se les asigna la práctica de la técnica en el hogar, regularmente, una vez al día si es posible.
D. Objetivos - Se le dice al estudiante que él debe trabajar en un objetivo cada vez que practica con las técnicas. Durante la clase se trabaja en ciertos objetivos generales; por ejemplo, (1) la habilidad para reaccionar con más calma en situaciones que antes producían tensión, (estudios, exámenes, reuniones sociales, etc.); (2) aprendiendo cómo motivarse a sí mismo eficazmente; (3) aprendiendo a organizarse mejor; (4) dejando el hábito de dejar las cosas para más adelante; (5) desarrollando el hábito de programar objetivos positivos regularmente, etc. Durante la práctica en el hogar, se le pide al estudiante que continúe trabajando en los objetivos generales y específicos en los cuales, él desea trabajar.

Unidad II Sicocibernética/Lecturas étnicas (4 semanas)

El componente Sicocibernético o de la Sicocibernética es dirigido al mejoramiento de la habilidad del estudiante para relacionarse con los problemas personales y emocionales. Sicocibernética es un libro de pensamiento de tipo positivo que ofrece al estudiante una guía general para hacer frente a la vida, proporcionando respuestas a muchas preguntas y soluciones a muchos problemas personales que preocupan al estudiante de término medio.

El entendimiento de este libro y la práctica de CAP pueden convencer rápidamente al estudiante del poder del pensamiento positivo. Las lecturas étnicas permiten al estudiante procedente de una minoría observar los conceptos básicos desde su propio sistema cognitivo.

Unidad III Técnicas para abreviar la instrucción (4 semanas)

Se le enseña al estudiante un número de técnicas "breves" de cómo estu-

diar, las cuales le permiten reformar de inmediato la nueva actitud positiva hacia la instrucción que está comenzando a ser programada. Esto incluye la técnica de EPL2R (Encuesta, pregunta, lectura, re-expresión y repaso) para facilitar la lectura y el estudio; técnicas para el mejoramiento de la memoria; mejoramiento de la concentración; cómo tomar exámenes, etc.

Unidad IV Habilidades para el estudio (4 semanas)

Al estudiante se le da un examen para medir sus habilidades básicas para el estudio. Estos exámenes se utilizan para determinar en qué área necesita trabajar el estudiante en el Centro de prácticas de estudio. También está incluido el enriquecimiento del vocabulario y el desarrollo de la habilidad de crear y resolver problemas.

Unidad V Repaso, repetición y reacción inmediata(feedback) (4 semanas)

El propósito de esta unidad es para asegurar que las primeras cuatro unidades se establezcan. Incluidos en esta unidad: repaso de las técnicas básicas; reportes escritos sobre el progreso semanal; y pequeños grupos de discusión sobre este progreso. También incluidos: el proyecto del estudiante donde él enseña las técnicas a un amigo o pariente; lectura y discusión de otros libros de pensamiento positivo; escuchar y discutir cintas de motivación; y lectura de una biografía de una persona notable.

El plan de este curso fue presentado originalmente a los Departamentos de Sicología y de Estudios méxicoamericanos para que fuera considerado. Después de esto hubo una pequeña discusión con los empleados de la Oficina de Instrucción sobre la relación entre un esfuerzo como éste, para elevar el amor propio, y el Departamento de Estudios méxicoamericanos. Luego se presentó al distrito en el nombre del Departamento de Sicología y al mismo tiempo en relación a un curso equivalente en el Departamento de Estudios méxicoamericanos. Los directores de estos departamentos, Kaye Dunagan y Roberto Chávez, colaboraron grandemente en este empeño.

BOSQUEJO DEL CURSO

10. OBJETIVOS DEL CURSO:
Los objetivos educativos en este curso son:

A. Desarrollar una imagen propia y motivación para triunfar.
B. Una mayor habilidad de concentración.
C. Una satisfacción en el trabajo escolar.
D. Aprender buenos hábitos de estudio. (Por ej. organización y planteamiento)
E. Mejorar la retentiva.
F. Una mayor habilidad para expresarse con calma y con confianza.
G. Una mayor habilidad para tomar exámenes con calma y con confianza.
H. Mejorar el vocabulario.
I. Mejorar las prácticas básicas de estudio.
J. Mejorar la haiblidad de resolver problemas.

11. METODOS DE EVALUACION:

A. Conjunto de Pre y Post pruebas para medir: (1) El concepto de sí mismo, (2) los hábitos y actitudes de estudio, (3) las prácticas de estudio y (4) habilidad en la lectura.

Entre éstos:

1. La encuesta de hábitos y actitudes de Brown-Holtzman.
2. La escala de Willoughby.
3. El examen básico de educación para adultos.

B. Breves pruebas periódicas y examen final sobre el contenido del curso.

C. Proyecto del semestre.

D. Informes de los progresos.

Este informe fue rendido por _____, _____

Jesús Romero
Sub-director de
USTED

S. Raymond Mireles
Director de
USTED

Aprobado por _____, _____

Mary F. K. Lane
Profesora de
Sicología

Kaye Dunagan
Directora del Departamento
de Sicología

Fecha 3 de julio de 1972

MATERIALES SUPLEMENTARIOS DEL CURSO:

Desarrollos de USTED:

El programa de Title III ha ayudado a la universidad a desarrollar una capacidad de cintas magnetofónicas de cartucho y consecuentemente una biblioteca de audio-caset para el uso del estudiante mismo. La intención de este programa es de ayudar a que cada maestro incluya su propia voz en este curso de CAP, en lugar de que tengamos que depender de la voz de otra persona. En caso que el maestro sea de otra universidad que no tenga una biblioteca audio-caset, él podría ver cómo ayudar a los estudiantes para que obtengan una grabadora de caset. Los cartuchos enumerados aquí por series y objetivos son provistos solo para ayudar al maestro para que desarrolle sus propias presentaciones y que le sirvan como base de comparación o como suplemento a este manual.

Caset No. 1 - Serie del péndulo
Lado 1: Visualización de la presentación de una conferencia o discurso.
Lado 2: Visualización de la realización de una meta.

Caset No. 2 - Serie de la espiral
Lado 1: Visualización de las técnicas de la memoria.
Lado 2: Visualización, usando nuevos términos.

Caset No. 3 - Serie de tensión y relajamiento
Lado 1: Visualización de un esfuerzo de estudio con éxito.
Lado 2: Visualización del examen: Examen estatal de enfermería de California.

Caset No. 4 - Serie de cuenta inversa
Lado 1: Visualización: Tomando un examen con confianza.

Caset No. 5 - Serie del péndulo y cuenta inversa
Lado 1: Visualización: Tomando el examen final con confianza.

PROYECCIONES COMERCIALES

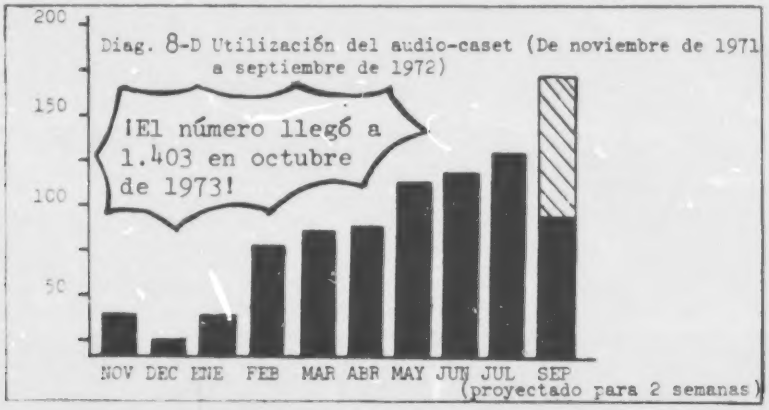
En la actualidad existen miles de casets preparados comercialmente y grabaciones que tratan del área motivacional y del desarrollo de la habilidad para el estudio.

En la próxima página hay una lista con el título, autor y precio de cada grabación que fueron disfrutadas tanto por el estudiante como por el profesor.

Diag. 8-C Grabaciones motivacionales en casets comerciales

TITULO	AUTOR	PRECIO
"Strangest Secret" (El secreto más extraño)	Earl Nightingale	$10
"Think and Grow Rich" (Piense y enriquézcase)	Napoleon Hill	$10
"Psychocybernetics" (Sicocibernética)	Maxwell Maltz	$10
"Instant Memory Course" (Curso de Memoria Instantánea)	H. Lorayne	$10
"How to Study and Why" (Cómo estudiar y por qué)	B. McCullar	$10
"How to Master Time Organization Program" (Cómo seguir un programa en la organización del tiempo)	Paul Myers	$18
"How to Program Your Personal Mind Computer" (Cómo programar su computadora mental)	Knight Education, Inc.	$10
"I Dare You" (Yo lo desafío)	W. Danforth	$ 5

Como los "4 eslabones de la cadena" a que se refiere la introducción, el romper la barrera del poco amor propio no se consideró como la única solución al problema. En el momento de preparar esta publicación, había aproximadamente mil quinientos casets de varios tópicos educativos y motivacionales en los archivos de la Bibliotcca de audio-casets del estudiante de USTED. El diagrama 8-D indica el nivel de aumento en la utilización (registro de los que los llevan a la casa) de casets, durante un tiempo limitado.



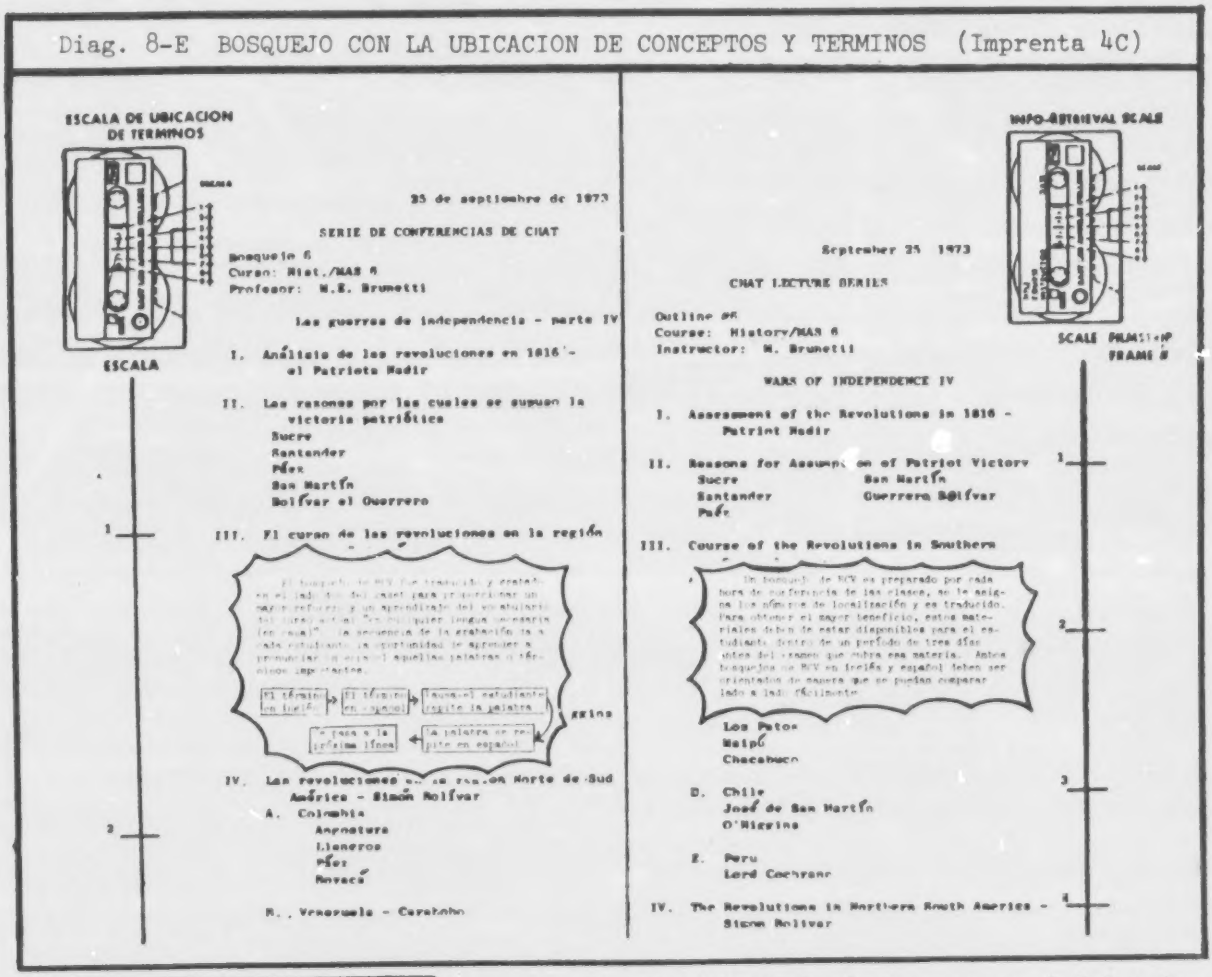
Diag. 8-D Utilización del audio-caset (De noviembre de 1971 a septiembre de 1972)

El restablecimiento de los conceptos y del vocabulario

De acuerdo con la hipótesis que cualquier estudiante que tenga los medios para establecer el equilibrio interno necesario --más el refuerzo a través de la repetición experimentada en todos los idiomas pertinentes libre de juzgar las situaciones que encierran las aulas, los profesores y los tutores-- tendrá éxito, USTED está en busca de otro programa de enseñanza suplementario.*

Es un sistema de ayudar a los profesores a través de la grabación de casets y guías RCV (Diag. 8-E, abajo). No obstante que está fuera del enfoque de esta guía interpretar las inferencias de tal sistema de enseñanza combinado, ésta es una breve descripción de un gran empeño. Es la intención del programa modificar la metodología institucional de la instrucción. Debería ayudar a proveer lo específico a las vastas declaraciones filosóficas que están en la portada de la Imprenta Cuatro Cadenas (4C) y en la cubierta donde se guardan los casets.

Diag. 8-E BOSQUEJO CON LA UBICACION DE CONCEPTOS Y TERMINOS (Imprenta 4C)



*Este programa debe de complementar el desarrollo de la imagen personal del estu-estudiante y de los miembros de su familia que estén interesados.

CAPITULO 9

EVALUACION DEL CURSO

EXAMENES:

La evaluación de sus esfuerzos deberá proseguir por medio de la colección de información objetiva y subjetiva. La selección de los instrumentos apropiados para los exámenes dependerá de la clase y de los objetivos en particular que se acentúan. Por ejemplo, una evaluación pre o post-curso en matemáticas que se da a una clase que se concentra en lectura rápida no nos proveerá una evaluación adecuada, a no ser que la clase esté inscrita también en una clase de matemáticas relacionada con la evaluación. Muchos factores y variables afectan el adelanto de la clase y los resultados de los exámenes. Puede que haya estudiantes que reaccionen en contra del uso de exámenes específicos; un profesor prudente comprenderá las causas posibles.

La comunidad académica que ha comenzado a preocuparse de los problemas del chicano, ha comenzado a dudar de la validez de los exámenes, que están basados en resultados derivados de estudiantes que pertenecen a comunidades de la clase media. Puede suponerse realmente, que los valores y actitudes pueden variar por causa de factores sociales, culturales y económicos. Aunque USTED intenta interesarse más intensamente en el desarrollo de exámenes apropiados, el programa continúa basándose en medidas ya establecidas aunque el asunto de su validez para nuestros estudiantes, no podrá ser completamente resuelto.

Actualmente, los exámenes utilizados incluyen los de Lectura básica para adultos, aritmética, y exámenes de lenguaje. Estos son adaptados de los Exámenes de Aprovechamiento de California. El examen diagnóstico de lectura, Comité para el examen diagnóstico de lectura, Inc., se usa también.

El estudio general de actitudes y hábitos de estudios de Brown-Holtzman, con normas de porcentaje basadas en 5,793 casos de catorce sistemas de educación* y el cuestionario revisado Willoughby de Administración Propia son usados en el programa para medir actitudes de estudio y rasgos de personalidad. La gráfica en la página siguiente indica la cantidad de tiempo permitida al estudiante para que pueda completar el examen.

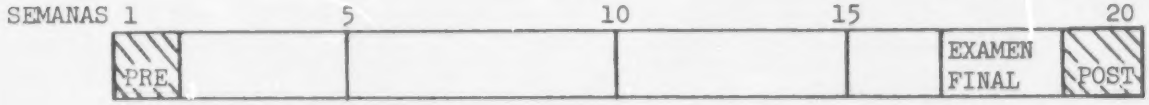
---

*El estudio general de actitudes y hábitos de estudio de Brown-Holtzman se correlaciona con las calificaciones.

Diagrama 9-A. EVALUACIONES PRE-CURSO SUGERIDAS

SERIE DE EXAMENES DE APROVECHAMIENTO DE CALIFORNIA	TIEMPO REQUERIDO
Lectura básica para adultos	45-50 minutos
Aritmética básica para adultos Parte 1 Parte 2	50 minutos (100 50 minutos mins.)
Lenguaje básico para adultos	50 minutos
Exámenes diagnósticos de lectura (Partes A hasta F)	
1ª Parte Lectura y comprensión	15 minutos
2ª Parte Vocabulario	10 minutos
3ª Parte Comprensión y retentiva	15 minutos
Brown-Holtzman IHAE*	30 minutos (aproximadamente)
Willoughby*	15 minutos (aproximadamente)
*Ningún límite de tiempo	

Es recomendable que la examinación se lleve a cabo aproximadamente, el siguiente número de veces durante el semestre:



Ya que las instrucciones sobre el E.L.C. y el E.D.L. están disponibles en cinta, es posible conducir la examinación en el salón de clase o en el centro de enseñanza. El Brown-Holtzman y Willoughby no requieren instrucciones de tiempo. No es el fin de este manual el poder determinar el valor de un examen comparado con otro. Lo que intenta hacer es ayudar al profesor a que establezca una base de comparación pre y post-curso que le facilitará evaluar más objetivamente los resultados del esfuerzo.

INFORMACION SOBRE LA CLASE DE CAP EN LA PRIMAVERA DE 1972:

Data de 3 clases de CAP en la primavera de 1972 es presentada en el siguiente diagrama. Estos cursos incluyen modificaciones que reflejan

la transición del curso presentado previamente, el cual fue estrictamente ofrecido por el Departamento de sicología a clases adaptadas y ofrecidas para el Departamento de estudios méxicoamericanos. Un curso completo de un semestre (anotado abajo como "M") se enseñó fuera del plantel por el director. Una clase de 10 semanas (N-P) se enseñó en grupo por dos miembros del Departamento de estudios méxicoamericanos.

Diagrama 9-B

RESULTADOS DE EVALUACIONES PRE Y POST-CURSO (PRIMAVERA DE 1972)

BROWN-HOLTZMAN Investigación de hábitos y actitudes de estudio			
CLASE	PORCENTAJE DEL PROMEDIO DE CLASE PRE	 POST	GANANCIA NETA (Porcentaje)
C-Z	43.2	57.6	14.4
M	47.6	65.0	17.4
N-P	31.2	60.2	29.0
WILLOUGHBY (PERSONALIDAD)*			
C-Z	61.9	42.7	19.2
M	60.0	41.6	18.1
N-P	47.1	34.1	13.0

EXAMENES DE EDUCACION BASICA DE ADULTOS -Nivel D (adaptado de CAT)		Normas del grado escolar pre	post
M	Lectura	9.3	10.4
M	Lenguaje	9.5	10.3

*La reducción en el puntaje refleja mejoramiento en cuanto al nivel de temor.

**Una escasez de panfletos de exámenes impidió una examinación adecuada de las 10 semanas de clase.

La escasez de tiempo y materiales impidió la examinación de un suficiente número de estudiantes en las 10 semanas de clase para producir una información necesaria. Los estudiantes de las 3 clases que tomaron los exámenes EAC, generalmente no tomaron las evaluaciones post-curso tan seriamente como las de pre-curso. Ellos aparentemente aceptaron la noticia de que estos exámenes no contarían contra sus calificaciones. En muchos casos, un aspecto negativo se hizo aparente ya que el tiempo tomado para las evaluaciones post-curso fue considerado como una distracción de la

principal preocupación de los exámenes finales. Muchos de los estudiantes se quejaron de cansancio y que por esto no le dieron la atención debida al examen del lenguaje (el cual les fue dado inmediatamente después del de lectura). Sin embargo algunos estudiantes alcanzaron avanzar dos años en los resultados de los exámenes.

En toda la clase semestral (M), los exámenes EAC fueron tomados antes del examen final. El resultado del cual (demostró el gran énfasis en el vocabulario durante la última parte del semestre) reflejó mejoras en el vocabulario que no se vieron en los resultados de los exámenes de lenguaje EAC. Esto indicó al personal que las evaluaciones post-curso reflejarían cuentas más exactas si fueran llevadas a cabo después del examen final y no antes. La página 126 ofrece datos de una clase de CAP en el otoño de 1972.

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE:

Comentarios de estudiantes de 2 clases de CAP de crédito universitario y un seminario de CAP para estudiantes sin crédito universitario, se incluyen en este manual. Esto puede ayudar al profesor a correlacionar las evaluaciones subjetivas de los estudiantes con los resultados de sus pruebas. Todos los comentarios entregados cuando fueron pedidos se han presentado sin ningún cambio en su manera de expresarse y en la ortografía.

El estudiante necesitará un cuaderno para que él pueda anotar cualquier progreso. Ha servido mucho planear pequeños grupos de discusión antes de que estos comentarios fueran pedidos. Estas discusiones son efectivas en reforzar interpretaciones positivas, eventos que pueden ser interpretados de diferentes maneras. Por ejemplo, la actitud de otra persona puede permanecer igual. Pero, si sus sentimientos hacia esa otra persona mejoran, un resultado positivo puede decirse que ocurrió en el área del desarrollo personal.

Se pidió comentarios positivos y negativos. La página 3 de la recopilación del cuestionario estudiantil(páginas 132, 135, 138) refleja si los estudiantes realmente creyeron que los dos tipos de comentarios fueron solicitados.

COMENTARIOS DEL PROFESOR:

Tal vez para los profesores hubiera sido de más interés en lugar de los comentarios de los estudiantes, incluir los comentarios de los profesores que participaron en el seminario de CAP durante la primavera de 1972. Estos comentarios iban desde las mejores relaciones con los estudiantes hasta la solución de problemas relacionados con el acomodamiento de dentaduras postizas y el mejoramiento en la ejecución de las lecciones de vuelo. No hubo examen para aquellos participantes que viajaron desde grandes distancias para asistir a estos seminarios. Aunque los resultados totales se indican en los ejercicios de ejemplo, en los cuales los profesores participaron, los comentarios de los profesores no se presentaron en este manual.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE
EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES
S. Raymond Mireles

Evaluación pre-curso (feb)
Evaluación post-curso (junio)
Comentarios (abril)

Se les pidió a los estudiantes que comentaran sobre el provecho que ellos creían se había derivado de este curso. Se les pidió también que fueran sinceros, que si no se habían beneficiado que por favor lo dieran a conocer.

Los comentarios son inéditos y se encuentran en orden alfabético por apellido. Todos los comentarios entregados por los estudiantes están incluidos.

RESULTADO DE EXAMENES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1			EVALUACION DIAGNOSTICA	BROWN-HOLTZMAN SO	WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL
RESULTADO POSIBLE	LECTURA 146	LENGUAJE 129	MATEMATICAS 135	DE LECTURA 100/100/100	PORCENTAJE	
	PRE POST	PRE POST	PRE POST	PRE	PRE POST	PRE POST
A.,J. - Hasta este punto, esta clase me ha ayudado verdaderamente a concentrarme en estos ejercicios y creo que es la concentración en las palabras; aunque yo siempre he pensado positivamente. Cualquier cosa que deseo conseguir, hago lo posible por obtenerlo. Por ejemplo siempre deseé aprender a decorar pasteles; lo logré y hasta obtuve mi diploma. También me ha ayudado mucho el uso de la grabadora; antes nunca hacía una grabación, ahora hasta dejo recados grabados para mis hijas.	73/103	99/100			95/85	12% 5%
C.,M. - Ahora me siento más seguro de mí mismo como individuo. No tengo esa actitud negativa hacia la obtención de mi meta en la vida. Los libros usados en esta clase me han sido de mucha ayuda. He aprendido a estudiar de una manera más efectiva; estoy engrandeciendo vocabulario.		111/114			75/80	

En nuestro conocimiento, ésta es la primera clase de estudiantes méxico-americanos donde todos fueron ayudados a obtener una grabadora de caset. La tarea fue hecha de acuerdo a esto.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
C., M. H. - Los ejercicios de CAP se han hecho más interesantes. Descubrí que los ejercicios de CAP se han vuelto más vívidos en mi mente. Encuentro que con más práctica se me facilita más visualizar las cosas claramente. Algunas veces los ejercicios me han ayudado a planear mi día o semana. Antes de comenzar trato de imaginarme cada detalle de lo que pienso hacer. Y las cosas salen casi igual como me las imaginé.	83	93						45	30	99%	
C., M. L. - Desde que hemos estado experimentando con las técnicas de CAP, he descubierto que muchas veces no puedo concentrarme o visualizar los pasos de las series. Me distraigo muy fácilmente tanto en casa como en la escuela. Aunque me he esforzado más para obtener mejores resultados.	106	117	118	120				50	55	87.5%	13%
E., B. - Siento que he estado usando el concepto de CAP sin darme cuenta. Cuando primero comencé a tomar cursos en la universidad decidí hacer un horario para trabajar mas efectivamente. Pero hubiera deseado que el consejero encargado de ayudarme nos hubiera sugerido a todos tomar este curso, (sicología 22), que nos hubiera preparado para los estudios de todos estos años, lo cual ha sido difícil para algunos de nosotros.	132	112	119	122				35	80	38%	50%

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN 30		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	116		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
E., B. (cont.) He estado usando el método de visualización para aprender las teclas del piano en casa. Practico, en casa de otros, dos veces por semana, y el resto del tiempo uso la visualización; también he encontrado más fácil hablar en español a personas que no hablan el inglés, usando el método de visualización. Mi hija de 14 años tenía problemas con unas chicas de la misma escuela; éstas la insultaban. Después de llevar el problema al director, le dije a mi hija que se imaginara cosas placenteras cuando esto ocurriera, lo cual le ha ayudado a enfrentarse al problema. También he tenido la oportunidad de ayudar a otra de mis hijas que cursa el último año en la escuela secundaria. Una noche ella se quejaba de estar muy cansada para terminar su tarea, entonces le expliqué todo el sistema de C.A.P. hasta que ella pudo relajarse y estudiar para su examen. Ella descubrió que no estaba tan cansada como lo pensaba y que la mayor parte de su problema era su nerviosismo debido al examen. A mi esposo le gusta jugar boliche y a veces se pone muy nervioso, cosa que afecta sus marcas, por lo tanto ahora le ayudo indicándole cómo relajarse y visualizarse, obteniendo marcas máximas ("Strikes") todo el tiempo.												
G., C. - Desde que he asistido a esta clase siento que mi imagen personal ha mejorado. Siento que las cintas me han ayudado bastante en mi estudio. Ahora veo el estudio de una manera positiva.	127		114					25	90	52%	10%

Esta clase consistía de mujeres ayudantes del maestro. La clase se reune tres veces por semana en la escuela Hollenbeck Jr. High. Al contrario de las clases que se dan en la universidad, ésta no utilizó el Centro de enseñanza.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	116		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
G., E.R. - Sinceramente creo que desde que comencé estas clases tengo más seguridad en mí mismo. Si tengo algo que decir, lo digo. En las reuniones ya no tomo la posición pasiva que siempre tomaba. Al leer y estudiar eficientemente tengo más organización para hacer mi tarea. Encontré el panfleto muy útil. Ya no estoy atrazado en mi lectura. No me interesaron los ejercicios de CAP pero los hacía porque eran tarea y ahora que es hábito quiero continuar haciéndolo. Si no estoy escribiendo algo, estoy leyendo o si no, estoy trabajando con mis niños. Tengo metas que lograr y todas las noches trabajo en ellas.	87		78					60		17%	
R., M.R. - Esta clase de sicología 22 me ha ayudado a mejorar mis hábitos de estudio y me ha enseñado verdaderamente a estudiar. Tengo más confianza en mí mismo y en mi trabajo. Antes me decía " caramba! no sé si lo puedo hacer," pero ahora me digo: "Sé que puedo hacerlo tan bien como los demás." Y ahora participo más en grupos de discusión.	87	111	101	117				75	97	19%	4%
R., E.H. - Creo que este curso ha sido de gran beneficio para mí. Me he dado cuenta que es importante estudiar diligentemente. La técnica de C.A.P. ayuda a concentrar y relajar la mente. El libro Sicocibernética, un requisito de éste curso, fue de gran valor para mí porque yo siempre he tenido una imagen personal negativa, pero con esta teoría uno puede mejorar la imagen de sí mismo.	84		112					90		94%	

El uso de las cintas después que los niños se acuestan ha sido una gran ayuda para las ayudantes de maestra. Otros indicaron que las cintas les ayudaron con el insomnio. El sentido de lo que expresaron no estaba claro.

Los sucesores de la clase de Sicología 22 y 24, y la de Estudios méxico-americanos 24 son discutidos en el capítulo anterior.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
(continuación) R. B. - Creo haber aprendido bastante de esta clase. Por ejemplo ahora cuando tomo un examen me siento diferente. Ya no tengo esa sensación negativa de no poder hacerlo. Me siento mejor alrededor de la gente. Antes pensaba que nunca podría ir a la universidad. Ahora comienzo a sentirme diferente. Pienso mejorar más y más a como progresa la clase. Para mi es un sueño y un milagro poder decir algun día que me gradué de la universidad.	94		98					20	60	85%	45%
S. E. - Cuando descubrí que uno de los libros que serían usados en este curso era Sicocibernética no lo podía creer. Ya que yo había leído el libro antes y podía darme cuenta cómo este concepto era vital en todas las fases de la educación, mejoramiento propio, en sentirse y saber que uno es capaz de estar al tanto con la vida en general. Antes pensaba que por qué esta materia no era enseñada como un fundamento para todos los cursos incluyendo y comenzando con la escuela primaria. Pero yo creo que éste es un buen principio y me da confianza en la educación, en el sentido que alguien (un educador) ha reconocido este concepto básico para aprender. En cuanto a este curso creo que he mejorado; básicamente porque me he visto por primera vez, reconociendo la gran capacidad de otros en encontrar mejores y nuevas formas para superarse y aprender. La prueba está ahora en ponerlo en práctica. Hay muchas cosas en el texto con las cuales no estoy de acuerdo, especialmente con lo relacionado al altruísmo y la religión que son muy subjetivas. Sin embargo el concepto que la imagen personal es la llave para el triunfo en la vida, como la meta principal, es inestimable.	119	130	122					45	97	40%	27%

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
T., A.E. - Asistir a la clase de sicología 22 es una experiencia iluminativa e interesante. He oído y creo un poco en el "poder del pensamiento positivo" "Mente sobre materia"; etc. Pero el concepto de la sicocibernética es sorprendente. Desde el primer ejercicio de C.A.P., con el péndulo, me di cuenta del poder interno que yo poseía y que no sabía que existía. Fue una experiencia fascinante. Esta clase ha cambiado mi personalidad. Antes me sentía nervioso, inferior, y tímido en medio de las personas con educación, y especialmente profesores. Ahora esa sensación se ha desvanecido y siento confianza en mí mismo, lo que nunca creí posible. Muchas veces dudé hablar por temor a demostrar mi ignorancia. En varias ocasiones, en el mismo momento que hablaba, me arrepentía porque tenía dificultad al expresarme. Estoy aprendiendo a pensar lo que voy a decir, y me estoy dando cuenta que puedo expresarme; lo cual hago más seguido. El coordinador de maestros me preguntó ayer si yo podía enseñar, a los nuevos ayudantes de maestros, las técnicas de examinación, la distribución de los resultados y el inventario de éstos. Pienso que antes hubiera dudado aceptar esta responsabilidad, por varias razones y todas ellas indicando la escasez de la confianza propia. He aceptado este ascenso en el puesto(no en pago). Ahora sé que mi nueva persona ha hecho posible mi nuevo puesto Ahora me doy cuenta que existen numerosas oportunidades si yo hago uso de todas mis capacidades que yo sé que tengo. El futuro que antes	125	136	115	118				25	95	81%	36%

Un provecho constante del estudiante en el área del desarrollo personal ha sido la satisfacción de una mejor expresión verbal. Este estudiante, uno de dos no méxico-americanos, es de descendencia japonesa.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
temía, ahora comienza a parecer brillante y prometedor. Ya no me preocupa tanto el temor a perder mi juventud. Deseo hacer muchas cosas y las haré.											
V., M.B. - Siento que he obtenido más confianza, pero todavía necesito mejorar más. Siempre me he sentido cohibido en cuanto a mi vocabulario por lo tanto me imagino que necesito más práctica en la participación en clase. He dado algunas conferencias en la clase porque fueron asignadas, las cualès no han sido tan difíciles, por lo tanto creo que voy bien. Mi maestro me ha felicitado en algunas tareas específicas, y estoy satisfecho con lo que estoy haciendo. De todas maneras siento que ya estoy saliendo de mi cascarón.	109	131						30	35	65%	57%

Comentarios adicionales, similares pero más laudatorios fueron extendidos más al final del curso. Estas grabaciones de los comentarios de estudiantes generalmente precedidos por pequeños grupos de discusión con el propósito de evaluar el progreso en el desarrollo personal. Debe de referirse a la recopilación de cuestionarios, no firmados, (manual páginas 116-126) para respuestas más objetivas. La naturaleza del curso y de toda la enseñanza afectiva necesita precaución en las interpretaciones de tales comentarios. Para aquellos profesores que encuentren estas anotaciones útiles se les aconseja que soliciten informes del progreso de los estudiantes mensualmente para que los pongan en sus cuadernos. Estos comentarios son útiles no solamente como parte de las guías de evaluación sino que también están incluidas en este manual para proveer un posible conocimiento en la manera de pensar del estudiante chicano reflejando las necesidades derivadas de la experiencia.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE
EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

Carlos Nava/Oscar Páez
Primavera del 72

Evaluación Pre-curso-abril
Evaluación Post-curso-junio
Comentarios -mayo

Se les pidió a los estudiantes que comentaran sobre el provecho que ellos creían se había derivado de este curso. Se les pidió también que fueran sinceros, que si no se habían beneficiado, que por favor lo dieran a conocer.

Los comentarios son inéditos y se encuentran en orden alfabético. Todos los comentarios entregados por los estudiantes son incluídos.

RESULTADO DE EXAMENES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EVALUACION DIAGNOSTICO	BROWN-HOLTZMAN		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS		DE LECTURA	80			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
A.D.- Esta clase de Sicología me ayudó en muchas más formas de las que yo esperaba. Primeramente en una ocasión especial, que realmente me impresionó, fue cuando tuve que dar un discurso de cierta duración. El discurso lo tenía escrito y preparado dos días después de habérseme asignado, pero se me hacía imposible ir al frente y darlo. Durante el ejercicio de la espiral se nos dijo que nos imagináramos logrando la meta y por 2 días, visualicé este discurso terminado, presentado, y entendido por los estudiantes; y además una buena calificación para mí. El discurso salió bastante bien, no me puse nervioso y hablé con facilidad y confianza. El resultado fue una calificación mejor de la que había recibido anteriormente en otros discursos.	124		112		112		55-48-50	30		40	

(CONTINUA)

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
(cont.)											
Este curso me ha ayudado a comprender lo importante que es el estudio y lo fácil que pueden ser las cosas si pienso positivamente y estudio los problemas del pasado.											
En los exámenes, ya que he tenido pocos desde que comencé a practicar estos métodos positivos de pensamiento y relajamiento, me ha ido mucho mejor y mis calificaciones han sido más altas de lo que yo había esperado. Ahora entro a tomar un examen, me siento con más confianza y con más deseos de tomar el examen porque estoy más seguro que saldré bien.											
No creo que tuviera muchos problemas en comunicarme socialmente, pero creo que ahora poseo una forma de pensar más amplia, una mejor vida familiar y le doy más importancia a lo que hago. Comprendo las necesidades de mis hijos y las de los otros (niños que vienen a jugar con Kiki) que entran en mi rutina diaria.											
Creo que es mucho el tiempo dedicado en centros de habilidad para el estudio en lugar de en la clase. Creando un desinterés al tener que sentarse uno por 6 horas y estudiar a solas (Me imagino que solo me gustan las distracciones).											
Me es difícil pensar en algo para mejorar esta clase pero desearía que hubiera sido ofrecida a una hora más temprano porque este horario (de 2 a 4 p.m.) me quita unas cuantas horas más que podria dedicar a mis hijos.											

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
A.,A. - El concepto de la imagen personal automática a la visualización han tenido un buen efecto en mí. La comprensión de estos conceptos y como me han servido me ha ayudado social y académicamente. Ahora me encuentro con una mejor disposición para los estudios por el hecho de que trato de que me agrade más. En vez de decir: "Tengo que hacerlo" me repito muchas veces "Quiero hacerlo". También tengo mucha más confianza en mí mismo ahora, como puede verse en mi clase de discurso; mis calificaciones han sido más o menos las mismas pero no mi manera de dar el discurso, ya no me pongo tan nervioso sino que tengo confianza al saberme bien el material, etc. En cuanto a exámenes se refiere, estoy usando la técnica de relajamiento para pasarlos con menos dificultad. Socialmente soy un poco introvertido. Pero también veo que mi actitud está cambiando. El solo hecho que practico sonreír por lo menos 3 veces al día logro una mejor disposición especialmente cuando estoy molesto por algo. He tratado también de explicar el concepto de la imagen personal a mi familia porque ahora veo como el pensamiento negativo puede detenerle a uno de alcanzar cualquier meta por insignificante que sea.												
C.,R. - Creo que el provecho más grande que he sacado de este curso es el refuerzo de la confianza en mí mismo. Lo cual he obtenido principalmente por medio de la técnica de visualización por medio de la cual uno trata (con gran éxito en mi caso) de convencerse de la capacidad y potencial positivo y latente que uno posee. (CONTINUA)	134		119		130		95-63-60				

Este estudiante no sabía que el libro Sicocibernética ha sido traducido al español.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

C.R. - (continuación)
Estaba tan acostumbrado a verme fracasar con frecuencia a través de toda mi vida que nunca creí que recibiría algo bueno en la vida. Ya que me "deshipnotizé" de que esto era mi destino en la vida, entonces pude alcanzar objetivos que nunca creí lograr. Claro que la reacción inmediata más positiva que he recibido usando este método es aquella cuando comencé a perder peso. Hace once meses pesaba 316 libras y tenía medida 58 de cintura. Hoy, mi peso ha bajado a 210 lbs. y dentro de poco tendré medida 38 de cintura.

Hoy peso lo que pesaba a la edad de 12 años, eso fue 10 años atrás! La reacción positiva la he recibido de varias maneras, intrínseca y extrínsicamente. Ahora puedo obtener trabajos que antes no podía adquirir, puedo salir con chicas que antes no deseaban salir conmigo. Me veo mejor y mi ropa es más barata al comprarla. Podría seguir y seguir hablando, pero lo más importante es que el montaje a reacción (feedback) positivo es ahora tan intenso que me garantiza continuar perdiendo peso hasta que llegue a mi peso normal.

Esta experiencia jubilosa me ha dejado con una actitud mental de que cualquier problema es vulnerable a las fuerzas de la mente humana.

Otro hecho que yo considero muy importante es tener mejores relaciones con mi prójimo. Por medio de la técnica de visualización me he podido integrar políticamente, económicamente, racialmente, religiosamente, etc. con ellos.

(CONTINUA)

8

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	116		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
C.,R., (continuación) Les he visualizado como hermanos, no como "pigs" (marranos-policías) "niggers" (Mayates-negros) "honkeys" (gabachos-anglosajones) "gooks" (despectivamente a los japoneses). Observando a los hombres y mujeres como son, seres humanos, así los he llegado a aceptar. De vez en cuando tengo que practicar esta técnica de visualización para no desviarme de esta senda, y las recompensas han sido tan grandes que me es fácil cada vez que lo practico.											
C.,C. - Una discusión en grupo debería de llevarse a cabo para que los estudiantes se conozcan entre sí. Y para aprender como llevarse bien con compañeros de trabajo y como llevarse bien con un maestro que no es de su agrado.			74/78					5	10	12	1
C.,N. - Sería bueno proveer un cuestionario sobre los sentimientos diarios de la clase. Poner énfasis en discusiones más extensas con un grupo pequeño y dar el resultado de la discusión dentro de un límite de 5 minutos, que cada uno del grupo se levante y diga algo. Ideas en Auto-Hipnotismo que cada uno haga sus propias cintas de cartuchos y las comparta con la clase que cada uno intercambie diferentes tópicos en hábitos de estudios, etc. Académicamente: Hacer preguntas de los exámenes parece ayudarme mucho más que la tarea, con la cual hago un ligero repaso nada más. El péndulo me podrá relajar pero solo por un corto tiempo. Mis relaciones sociales, mis ansiedades y problemas últimamente me han afectado académicamente, y siento que he venido molestando muchas personas últimamente, por esa razón a veces busco una salida sin pedir ayuda.				84					3	10	59	5

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION
DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			SO			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
C.,R. - La clase me ha ayudado bastante a cambiar todas mis malas actitudes o pensamientos. Por ejemplo me he comprobado a mí mismo que puedo hacer otras cosas mejor o igual que otras personas, como en deportes, académicamente, etc., y si no puedo, acepto la razón de que éste no es mi lado fuerte, lo acepto y trato de mejorarme en mis puntos débiles.	119							3		59	
G., J. - Mi único comentario es que deberíamos de tener discusiones más activas, para hacerlas interesantes.			102					25		25	23
G., P. - Académicamente: Mi tarea ha mejorado mucho. Ahora deseo hacerla en vez de dejarla para más adelante. Estoy más atento en las clases interesantes para mí que en las que son requeridas para graduarme Mis objetivos son mucho más vívidos; antes eran ideas vagas. Ahora siento que hay algo que en verdad deseo hacer, y no esperar por algo que tal vez ni me interese. En los exámenes: Me siento más calmado durante un examen, no me pongo tenso, la prueba me resulta fácil, sin mucho esfuerzo.	106	117	112	108	112	107	40-60-70			44	21
Siento mucho que esta clase no haya sido ofrecida al comienzo del semestre por todo ese tiempo que malgasté sin hacer nada. En verdad me molesta perder el tiempo. Yo pude haber estado más alerta y haber aprendido algo que nunca pensé podría hacer. Pero me ha ayudado a progresar y esto lo recordaré el próximo semestre.			Esta clase duró 10 semanas.								
J., M. - Por medio de la sección de expresión propia pude animarme a hacer más preguntas en vez de estar solamente sentado durante toda la hora de clase.		140	121	115	115	100		5	99	27	9

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	116		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
Al usar el metodo de la cuenta inversa antes de un examen, mi concentracion aumento y estuve mas calmado durante la prueba. Tambien aumento mi atencion durante la clase.											
Aunque creo que tengo una buena imagen personal, varios puntos fueron puestos al descubierto, los cuales parecían obvios interiormente pero que nunca fueron expresados con palabras, esto ayudó a ampliar mi imagen personal.											
Un punto que deseaba exponer es sobre la sección de los mejores hábitos de estudio y sugerencias útiles. Creo que sería de más beneficio si estos pudieran ser presentados más temprano en el curso para usarlos durante todo el curso.			99	94	114	110	95-63-70	30	95	20	17
L., P. - Social											
Desde que tomé la clase de sicología 22 mi actitud hacia otras personas ha cambiado. Sé que esto es cierto porque varias personas ya me lo han dicho. Por ejemplo me dicen "Antes tú no pensabas de esa manera," "hablas diferente," etc.											
Aunque he adquirido mucho de esta clase, tengo que ser sincero, una persona muy cercana ha hecho que de alguna manera surja el verdadero yo. Antes, yo era una persona infeliz, miraba todo de una manera negativa. Esto es muy perjudicial, y afecta a los que nos rodean. Así con la ayuda de esta clase y la ayuda de esta otra persona, ahora soy feliz.											
Gozo la compañía, mis estudios, y aunque mis calificaciones no han mejorado aún, estoy seguro que mejorarán. Ahora tengo a alguien que está junto a mí, que me respalda o mejor dicho que me ayuda a hacer una											

Conferencias en dos cintas de 45 minutos con los ejercicios de CAP y cuatro cintas comerciales en motivación fueron dadas al estudiante por el maestro por una semana.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SQ		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

decisión mejor. Ella y esta clase me han enseñado a pensar positivamente y a mirar siempre hacia adelante en vez de pensar negativamente y mirar hacia atrás. Seré franco en decir que tomé esta clase porque necesitaba una buena calificación para graduarme en junio, pero me di cuenta cuánto puede esta clase ayudar a las personas que la toman. No creo tener ningún comentario de progreso en este momento.

L., L. - Desde el noveno grado siempre me he analizado a mí mismo. Si pienso que no me esforcé lo más que pude, lo acepto. Pero en verdad no se puede deshacer lo que ya está hecho. Cuando comienzo a meterme en discusiones, que creo no tienen sentido y necesitan analizarse, simplemente le digo a aquella persona "no deseo discutir". Entonces me voy y trato de analizar lo que él o ella expresaron, para ver si está bien o mal, si es falso o verdadero.

Creo que mi imagen personal necesita mejorar más. Antes blasfemaba mucho pero he tratado de retenerme en hacerlo. Donde trabajo, hay un muchacho más joven que yo, pero el tiene autoridad sobre mi en tiempo y experiencia. El ha de pensar que estoy celoso de esto pero no es así. Lo único que le odio es su pereza. Y ya que me enojo muy fácilmente he sentido la tentación de aplastarlo contra la pared. Pero me digo: "Así es él". Esta clase de persona debería de tener una buena lección en disciplina. Creo yo lo que ustedes llaman el "sí mismo-automático" es lo que me ayuda a no hacer nada malo. El es compañero de trabajo y él

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
patrón. Pero ya que él y yo somos los únicos allí, él debería fijarse en lo que dice. Este curso me ha ayudado en las cosas personales. Pero en mi trabajo y otras cosas, este curso no me ha ayudado.											
O., A. - Académico: El tomar esta clase ha añadido otra dimensión de la instrucción dentro de mí. Con la ayuda de los ejercicios de CAP, de pronto me he despertado. No es que haya estado dormido sino que no sabía, o conocía; el impacto de absorber información como una máquina ha estimulado la necesidad de aprender; con la ayuda de las nuevas técnicas que he aprendido en la clase, estoy seguro que mejoraré mucho, académicamente.		119	87	94	74	67	75-57-55	20	50	23	27
Social: Pertenezco a un club social, y mucho de lo que he aprendido en clase me ha ayudado en esto también. En las reuniones del club tengo un poco más de confianza en mí mismo cuando hablo a los miembros. Expliqué el ejercicio del péndulo a mi familia y al club y ambos querían aprender más acerca del "sí mismo automático", entonces les conté acerca de esta clase.											
Ejercicios de CAP El ejercicio del péndulo me aseguró que podría depender de mí mismo, aunque siempre lo pensé, pero el ejercicio me lo aseguró. No hay duda en mi mente que el ejercicio de visualización me ha ayudado.											
Cuenta Inversa: En mi opinión, los ejercicios de la cuenta inversa son los mejores. Los he usado muy a menudo en la escuela y en casa. Se lo enseñé a mi mamá quien sufre de tensión nerviosa. El ejercicio le ha ayudado al grado de que ahora puede hacer frente a tragedias en la familia.											

La extensión de este curso a la comunidad se llevará acabo a través del programa audio-visual de la biblioteca, desarrollado por U.S.T.E.D.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		125		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
Comentarios: Me gusta la idea de la enseñanza con dos maestros por sesión por el hecho de que no es tan aburrido como el escuchar a un solo maestro por espacio de dos horas. Me gusta el ambiente humorístico. Yo sugeriría que se usaran ilustraciones y diagramas para enseñar esta clase. Una película o dos no haría daño. Este curso, antes que cualquier otro, debería estar disponible en cintas y tiras de película para los estudiantes.											
P., R. - Sicología 22: Antes que nada pienso que el curso en sí ha aumentado mi concentración para ocuparme en una sola materia a la vez, matemáticas, inglés, sociología. El ejercicio del péndulo fue el factor más importante en desarrollar mi concentración. También, tengo más confianza en mí mismo hacia las metas que me he estado proponiendo. Esta confianza tiene mucho que ver con la visualización. Tenía ideas y pensamientos, todo lo que necesitaba era estos conceptos del sí mismo automático y el de la imaginación de experiencias, para ponerlos en práctica, y así conseguir el relajamiento; el cual fue fácil para mí al solo usar la imaginación y contar inversamente hasta llegar al punto de que ahora ya no necesito contar para relajarme. También descubrí que es fácil poner atención en la clase si me concentro completamente, o si trato de relajarme y aprovechar el máximo de cada conferencia. Esto es también parte del concepto de mi imagen personal. En cuanto a lo social no obtuve todo lo que debería. Pero asombrosamente, al hablar con otros estudiantes y demás gente sobre el curso y lo que	121	128	100	78	99	81	60-52-60	3	45	24	50

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO	BROWN-HOLTZMAN		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS		DE LECTURA	SO			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
obtuve de él me ha abierto una puerta para relacionarme con otras personas. Mi mente está más abierta a otros conceptos que hacen mi pensamiento más automático, y que me da a conocer lo que mi imagen personal es, y lo que deseo que sea. - El libro Maltz es un buen libro.											
R., G. - Siento que me ha ayudado un poquito a concentrarme más en ciertas clases. Me ayudó en poner atención a la clase de sicología, la cual comenzaba a ser un poco aburrida. Me ha ayudado en mi actitud hacia los estudios de los cuales ya me estaba aburriendo y cansando. Me hizo verme obteniendo la meta que siempre había esperado alcanzar. En vez de darme por vencido seguiré tratando hasta que alcance mi objetivo. El ejercicio del péndulo realmente me ayudó a verme en ciertas situaciones y me dio más confianza. Creo que el ejercicio de la espiral me ayudó de la misma forma. Me he visto a mí mismo de una manera más positiva y ahora veo que siempre me decía que no lo podía hacer. Creo que tenía una imagen personal negativa, para ciertas cosas, pero ahora parece que me observo de otra manera. Creo que es un buen curso y puede ayudar a muchas personas si éstas así lo desean.											
R.E.M. - Sicología 22	123	133	104	73	108	87		15	5	52	57
Yo pienso que este curso me ha ayudado durante las horas de clases de varios de mis cursos. Antes solo me entretenía pensando en otras cosas y no en la clase donde me encontraba. Ahora me concentro relajándome y prestando atención al maestro. Esto me ha ayudado a tomar apuntes en clase, y asimilar mas de lo que el maestro dice.											

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-GLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	1-16		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
También me veo haciendo mi tarea fácilmente con solo el método de la cuenta inversa, especialmente cuando empiezo a pensar en otras cosas. Este sistema en verdad, ayuda. Comentarios: Yo creo que este curso se puede mejorar con más ejercicios y más práctica para el estudiante, creo que las horas en el centro de enseñanza deberían ser menos; las que el individuo necesite, no un número específico de horas para todos. También pienso que el ejercicio de la espiral fue una pérdida de tiempo, porque no me ha ayudado ni un poquito. ¿Cuál es el propósito de observar una espiral? Yo sé cómo concentrarme, pero ¿quién posee una espiral propia para hacer este ejercicio?												
R., M. - Este curso me ayudó en los exámenes. Ya no me paralizo de miedo al saber que voy a tomar un examen. Aprendí a calmarme y así mantener mi mente alerta sin impedir la información asimilada. También me ha ayudado en mi actitud académica. Me doy cuenta que lo único que me impedía obtener buenas calificaciones era yo. Lo que yo pensaba era que la clase iba a ser difícil y como consecuencia no trataba de aplicarme en la clase. Pienso que esta clase se pudiera mejorar con más participación de la clase tratando de discutir más las cosas. (porque algunas veces es algo aburrido tan solo escuchar las conferencias. También pienso que se debería requerir más de la clase, aunque no estoy seguro como qué.)	117	123	116	121	101	103	70-78-65	75	95	35	14
S., E. - Académicamente Tarea: Esta clase no me ayudó en mis tareas.	116				74			45	65	18	17

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

Comentario: Algunas personas hablan y otras duermen durante la clase, deberían de hacerlas callar y escuchar.
Actitud: Tengo el mal hábito de dejar para mañana lo que tengo que hacer hoy, posponer lo inevitable. Pienso que este curso me ha enseñado que sí tengo un cerebro; éste es capaz de hacer cualquier cosa que yo quiera que haga, hasta el extremo de cambiar mi actitud a una más agresiva en mis estudios.
En los exámenes: He aprendido a estar calmado y leer con más interés; por consiguiente el tomar un examen ya no es una experiencia traumática.
Solución de problemas: He aprendido a explorar mi mente y a descubrir cosas que hay allí aunque difíciles de encontrar.
Discursos: Me he vuelto más activo en lo social y ya no tengo miedo de hablar. La diferencia es que ahora sé lo que saldrá de mi boca antes de abrirla.
Comentario: A este punto sería bueno un pequeño discurso de parte del estudiante, para darle oportunidad de que pruebe sus nuevas capacidades.
Relaciones con la familia y compañeros de trabajo: Como lo mencioné antes, me he vuelto más calmado, pero también más seguro. He aprendido que el cometer errores es humano. Siempre he tenido buenas relaciones con mi esposa y amigos, pero ahora éstas son mucho mejor.
Comentarios: No quiero dar la impresión que esta clase ha resuelto todos mis problemas, pero me ha enseñado cómo encontrar las respuestas a mis preguntas.
El uso de los ejercicios: Todos los ejercicios me han enseñado 3 cosas muy importantes:

El profesor de nivel universitario a quien se le paga por enseñar a los estudiantes del barrio que en ese momento no tienen el conocimiento necesario, puede adoptar el papel de médico hacia el proceso de aprendizaje y proporcionar una alternativa para el colega sumo sacerdote que está listo para administrar al estudiante los santos óleos del ciclo de las puertas abiertas. Aunque nos vemos tentados a dirigir un mensaje al profesor que no se da cuenta que él asume el segundo papel; nosotros debemos suponer que el que usa esta guía está listo para sanar las heridas síquicas sufridas en el pasado y el presente bajo el proceso de aprendizaje.

Uno debe de notar que el doctor en obstetricia húngaro, Ignaz Semmelweiss (1818-65), pasó muchos años estudiando la correlación de la proporción de la alta mortalidad en las mujeres en los partos llevados a cabo por un médico con las manos sucias. Es una reticencia decir que su premisa fue rechazada y atacada por sus colegas del hospital donde trabajaba. El lavado de manos fue considerado ridículo. Los microorganismos--como muchas interacciones sutiles de la enseñanza--no son vistos o entendidos fácilmente. Sin embargo, su perseverancia trajo como resultado cambios que han salvado un sinnúmero de mujeres y niños. Hoy, un hospital es considerado inferior sino acepta como una rutina el uso de métodos asépticos al realizar su misión institucional.

El día vendrá cuando el encargado de la institución educativa proporcione en forma rutinaria nuevos medios para los estudiantes: Medios que ayudarán al estudiante a crear y a participar en una relación amorosa entre su auto-aceptación y las asignaturas o cursos que a nosotros nos pagan por enseñar. En el presente, podemos poner la culpa del fracaso en obtener este estado de aprendizaje a las calificaciones anteriores y --al nivel preescolar--a menudo se culpa al hogar o al gene (vea la página 13, La conferencia y la presentación del ejercicio de CAP). Intelectualmente debería ser suficiente que aceptemos como el derecho de nacer de cada individuo la habilidad de crear rutinaria y sistemáticamente un claro conjunto de imágenes de refuerzo para el desarrollo personal y escolástico en la escuela y en la casa. En discusión está la interrogación de cómo se logrará tal refuerzo. Se espera que estos ejercicios estén bajo un continuo perfeccionamiento.

(continúa en la página 122)

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
1. Concentración											
2. Relajamiento											
3. Y a explorar mi mente.											
Todos los ejercicios fueron excelentes.											
El uso de las ideas: En cuanto a esta categoría, diré que no sabía la profundidad que uno puede alcanzar con su mente; tanto así que me he propuesto hacer unos ejercicios mentales. La puedo despertar y hacerla sentir como una entidad independiente dentro de mí mismo.											
Comentarios: Pruebas más frecuentes, tal vez párrafos de composición de producción imaginativa.											
S., G. - Yo pienso que sería de mucha ayuda si hubiera otro curso de Sico-ciberhética. Un semestre es lo apropiado para una introducción y mostrarle al estudiante sus capacidades, pero para reforzarlas se necesita la continuación del curso.											
Visualización: Tengo una buena idea del tipo de visualización de meta que uno debe de imaginarse para lograrla. La ayuda para la visualización provino de la cinta de visualización y yo considero éste un método magnífico.											
Péndulo: El péndulo me ha ayudado a descubrir cómo controlar los movimientos con la concentración.											
Cuenta Inversa: Me ha ayudado a sentir el estado de relajamiento.											
Social: Me ha ayudado a conocer a las personas y sus sentimientos.											
S., M. - Soy un mejor estudiante desde que tomé esta clase porque ahora tengo una mejor imagen personal. Las áreas en las cuales creo que he mejorado son las siguientes: Mis hábitos de estudio han mejorado.	89	91	90	15	73	41	75-47-55	35	80	23	15

Tendría un mayor significado si el autor pudiera transmitir la sensación pura que vino como resultado de la pregunta hecha por una madre de espíritu renovado, que preguntó, "¿Por qué se me permitió pasar toda mi vida sintiéndome inferior? ¿Por qué no se me enseñó mucho más antes--o a mis hijos--esta clase de curso?" Sólo puedo pensar a través de la silenciosa y áspera evaluación del administrador institucional, "Los cabrones no saben ni quieren saber!"

Esta última evaluación fue presentada en los dos idiomas ya que el autor puede expresar más cómodamente ciertos términos en español--excede el carácter étnico. Debe notarse que por lo general los estudiantes no les importa de dónde vienen los instrumentos. A menudo es difícil distinguir las diferencias en la forma de pensar de personas de varios tonos o falta de pigmentación en la piel. Los profesores--ya sea en el papel de médico o del perseguidor del ritual estándard que precede los últimos ritos --con frecuencia se expresan como el pastor pero asumen la conducta de la oveja. Uno llega a la conclusión de que es muy poderosa la institución educacional para preparar maestros que afecta el rendimiento de la clase. La definición debe proveer la confianza y la guía al mismo tiempo que perfeccionamos nuestros esfuerzos y desarrollamos nuevos instrumentos para ayudar a otros miles de estudiantes quienes anteriormente no ha sido posible alcanzar.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
ahora uso métodos especiales de estudio. Algunos de los cuales todavía no los he puesto en práctica porque el aprender a estudiar es la clave para el futuro de un estudiante. El sistema P.Q.R.S.T. es de gran beneficio porque este nuevo método de estudio abre las puertas para ser un estudiante con éxito. Las conferencias han sido de mucha ayuda también, han hecho este tema más interesante y más claro. El área donde creo que este curso puede ser mejorado es en la discusión amplia de formas de tener mejores relaciones con la comunidad de donde vivimos. Si por ejemplo a nuestra comunidad en general se le impide mejorar socialmente, esto por consecuencia afectaría a los estudiantes que asisten a la universidad.												
T., J. - Tarea académica La clase de sicología que en este semestre estoy tomando me ha ayudado bastante en las prácticas de estudio para mi tarea. Siempre tuve la mala suerte de no poder concentrarme por largo tiempo. Esta clase me ha ayudado bastante a vencer este obstáculo. Por lo general, después de una hora o más de estar sentado y sin moverme, haciendo la tarea, me canso mentalmente y me pongo de mal humor. Cuando esto ocurre, mi cuerpo también se cansa. Enseguida me pongo a soñar despierto o a escribir descuidadamente, que realmente no resuelve mi problema. También me siento ansioso y empiezo a dar golpecitos al pupitre con el lápiz. Esta clase me ha enseñado a seguir con mi trabajo sin encontrarme en estas situaciones.	138	143	109	115	95	102	60-70-65	75	85	19	13

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		VILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS			PORCENTAJE			
RESULTADO POSIBLE	146		129		135		100/100/100				
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
Cuando empiezo a sentirme en esta condición, me detengo de trabajar y cierro los ojos; luego cuento hasta veinte como lo hacemos en clase, y comienzo a pensar en ideas placenteras donde me veo descansado. Después de un rato de hacer esto, empiezo a contar inversamente hasta uno y abro los ojos. Para mi asombro me encuentro relajado mental y físicamente y puedo continuar con mis estudios. Esta técnica de relajarme me ha ayudado grandemente en lograr mejores calificaciones en mis clases ya que puedo estudiar y hacer más tarea. Verdaderamente creo que ésta es la causa de mis mejores calificaciones. Ya que mi promedio de calificaciones (GPA) este semestre aumentará por lo menos un grado más del obtenido el semestre pasado. Yo recomendaría y recomendaré este procedimiento a cualquiera que tenga este mismo tipo de problema. Hablando con varios amigos y estudiantes para los cuales esa tensión parece ser uno de los mayores problemas. Siempre ellos piden sugerencias para resolver su problema, para el cual yo creo tengo una solución.												
T., C. - Como me ha afectado la clase. Visualización de oportunidades que existen. Sabiendo que existe un potencial dentro de cada uno de nosotros para lograr estos objetivos. El observar estas cosas me ha ayudado maravillosamente en muchos de mis pensamientos y experiencias de cómo buscar metas. Comentarios Ningún mejoramiento es necesario en la clase presentada.		107	91	52	99	69	40-48-20	60	70	19	17

FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMA D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN SO		WILLOUGHBY PORCENTAJE TOTAL	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICAS						
RESULTADO POSIBLE	116		129		135		100/100/100	PORCENTAJE			
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST
V., J. - (Académicamente) 1. Tarea: Me ha ayudado en ir al laboratorio a cumplir con mis horas; sino, tal vez no lo hubiera hecho. 2. Mi actitud ha cambiado mucho. (Social) 1. Comienzo a llevarme bien con amigas en sus propios grupos lo que antes no disfrutaba; porque no me sentía parte del grupo. (Ideas) 1. Imagen personal: En cuanto a ésta, no he aprendido mucho. 2. Pero este curso me ha ayudado en mis estudios al grado que disfruto del trabajo escolar. Comentarios - No me ha ayudado en clase cuando se trata de hacer preguntas o responder a éstas.		85	98	95	99	119	60-23-50	5	65	49	32
W., C. -¿Cómo mejorar el curso? Más descansos, más discusión de parte de los estudiantes, dejar que los estudiantes participen más; más cintas de caset acerca de diferentes temas de interés; más material audiovisual; más tópicos interesantes para que la conferencia no sea aburrida y el tiempo no transcurra tan despacio; un conferenciante invitado especial para que nos hipnotice; más excursiones.	134	135		116	93	109		35	95	30	35

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Sistema de Consejo y Control Auto-Programado
Seminario para Enfermeras
FORMULARIO DE CORRELACION DE LA RENDICION DE EXAMENES
Y COMENTARIOS ESTUDIANTILES
Jesús Romero
Primavera de 1972

COMENTARIOS ESTUDIANTILES	Sesión de Práctica #	Eficacia del relajamiento, concentración y visualización en la serie del pendulo PUNTAJE TOTAL	Eficacia del relajamiento concentración y visualización en la serie de tensión y relajamiento #1 PUNTAJE TOTAL	Eficacia del relajamiento concentración y visualización en la serie de tensión y relajamiento #2 PUNTAJE TOTAL
A., J.M. - No hizo ningún comentario	1	90		
	2	70		
	3	100		
	4	115		
	5.	120		
	6	130		
G. - Creo que el seminario C.A.P. ha sido fantástico. Aprendí a concentrarme más al estudiar y a entender mejor el material que estudie. Las cintas que nos dieron en clase fueron muy interesantes, algunas de ellas me dieron mucho estímulo para poder lograr la meta que me había propuesto. En general, creo que los estudiantes de enfermería deberían de tener este tipo de programa durante el primer o segundo semestre.	1	150		
	2	150		
	3	150		
	4	150		
	5	150		
	6	150		
	7	150		
L.,L. - "Disfrute mucho de la clase, las cintas y material, los cuales han sido para mí de mucho beneficio y me han dado confianza en mí mismo. El miedo y tensión que tenía antes del examen estatal han disminuido. Encontre que la ida a la arena deportiva fue una buena idea para familiarizarme con ese ambiente. Yo sé que no voy a un lugar extraño ni voy a tener que buscarlo. Estoy muy satisfecho con el programa y quisiera darle las gracias a todos los que lo formaron. Ya no estoy preocupado por el examen estatal.	1	110	110	100
	2.	110	110	100
	3.	110	110	100
	4	120	120	100
	5	130	130	100
				100
				100

Un curso de estudios méxico-americanos del otoño de 1972 que acaba de finalizar en febrero de 1973, para los futuros estudiantes de enfermería, y enseñado por el mismo profesor alcanzó los siguientes resultados:

CAT- Básico para adultos		Nivel en grado escolar
Promedio de la clase -	Lectura	
examen pre-curso	95.1	8.9
examen post-curso	118.6	10.8
	Lenguaje	
examen pre-curso	86.4	8
examen post-curso	104.0	9.8
SSHA de Brown-Holtzman		Percentil
examen pre-curso		29.4
examen post-curso		69.8

COMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES	Sesión de Práctica	Péndulo R.C.V. PUNTAJE TOTAL	T/R #1 R.C.V. PUNTAJE TOTAL	T/R #2 R.C.V. PUNTAJE TOTAL
M.,L. "Creo que el curso es de gran beneficio pero hubiera preferido tenerlo más temprano en el programa. Con esto quiero decir cuando empecé a tomar clases nocturnas de requisito. Puede ser que muchos estudiantes piensen como yo pensaba: ¿Puedo yo hacerlo? Este fue uno de los puntos donde necesité apoyo o refuerzo. Me enteré de esta clase por medio del Sr. Counts quien enseña química, pero me fue imposible asistir a las clases en ese entonces.	1	58	97	
	2	60	97	
	3	61	98	
	4	63	98	
	5	65	98	
	6	68		
	7	70		
M.,M.L. Creo que obtuve más confianza en mí mismo por medio de las cintas de cartucho y que es posible alcanzar la meta o metas si nos proponemos a hacerlo, o si pensamos positivamente. Aprendí a trabajar hacia una sola meta a la vez, en lugar de muchas a la misma vez. Mis hábitos de estudio han mejorado un poco. Pensé que la información que nos dieron en clase fue excelente. Comentarios negativos: La hora en que ofrecían la clase no era conveniente para mí, también que el curso fue ofrecido en el último semestre cuando creo no haber tenido el tiempo necesario para poder escuchar las cintas las veces que hubiera querido o para dedicarme más a las sesiones y a la práctica.	1	82	65	55
	2	87	75	67
	3	95		
	4	100		
P.,A. No hizo ningún comentario	1	75		90
	2	75		100
	3	75		100
	4	90		
	5	80		
	6	80		
R.,C. No hizo ningún comentario	1	76	73	
	2	90	93	
	3	120	93	
	4	110	86	
	5	130	110	
	6	140	120	
	7	148		
R.,L. Las cintas en general me recordaron de lo que yo creía pero que había guardado en mi memoria. Las cintas me dieron estímulo para pensar positivamente y rechazar pensamientos negativos. Creo que el señor Romero nos dió ánimo y estímulo en recordarnos que si habíamos llegado hasta este punto era posible pasar el examen estatal. Estuvimos contentos de que nos invitaran a visitar el edificio.	1	96	132	
	2	96		
	3	98		
	4	98		

COMENTARIOS ESTUDIANTILES	Sesión de Práctica #	Péndulo R.C.V. PUNTAJE TOTAL	T/R #1 R.C.V. PUNTAJE TOTAL	T/R #2 R.C.V. PUNTAJE TOTAL
R.,L. (cont.) donde se encuentra la Junta Estatal y además tuvimos la suerte de ir un día en que otras enfermeras estaban tomando sus exámenes. Nos agradó ver la arena deportiva de Long Beach, un edificio y un fondo precioso. La información que recibímos sobre la manera de estudiar fue muy buena. Yo desearía haberlos recibido desde hace muchos años, y espero que otros estudiantes puedan aprovecharse de este curso mas temprano en sus estudios. Respuesta negativa: la única respuesta negativa que tengo es que el curso empezó tan tarde en el semestre que no tuvimos tiempo de aprovecharlo en su totalidad.				
S.P. Creo que esta clase es una gran ayuda no solo para el estudio sino para establecer metas para sí mismo. Me he dado cuenta que si uno planea bien el tiempo en maniobras constructivas, uno puede lograrlas. Espero que cualquier estudiante de enfermería que tenga la oportunidad de tomar esta clase lo haga. Quisiera darle las gracias al departamento de enfermería, al Sr. Romero, a la Srita. Olson y a la Srita. Stewart por darme la oportunidad de asistir a esta clase. (ningún puntaje fue entregado)				
S.,L.M. No hizo ningún comentario	1	120	119	113
	2	124	125	128
	3	128	127	130
	4	129		135
S., A. No hizo ningún comentario	1	75		100
	2	80		70
	3	80		86
	4	75		120
	5	95		120
	6	60		
	7	75		

128

COMPILACION DEL CUESTIONARIO ESTUDIANTIL

Los cuestionarios adjuntos fueron contestados por los estudiantes al terminar el semestre. Las preguntas de la primera página del cuestionario son parecidas a las metas del curso que también son enumeradas en la pregunta No. 7.

Las respuestas a la pregunta No. 8 muestran si el estudiante cree que el escuchar el mensaje en la clase fue considerado más efectivo que escucharlo en casa por medio de una cinta caset. La clase de 20 semanas que se llevó a cabo fuera de la universidad le asignó por el tiempo de una semana 12 cintas de cartuchos (casets) a cada estudiante. Esos estudiantes no tuvieron la oportunidad de usar el Centro de enseñanza de la universidad y no dependieron de él para poder desarrollar sus habilidades de estudio. Las clases dentro de la universidad, con menos duración, mandaron a sus estudiantes al Centro de enseñanza por un número definido de horas a la semana. La clase que se enseñó fuera de la universidad, que se componía de mujeres, se constituyó de un grupo más homogéneo que el de las clases que se dieron en la universidad. Puesto que la mayoría de ellas eran ayudantes de profesor, fue más fácil seleccionar las metas de visualización que se relacionaban con la clase. Como estas mujeres también eran madres de niños de diferentes edades, resultó muy interesante oír las reacciones de toda la familia en las cintas de cartucho (casets). Estas reacciones fueron muy favorables.

Una variación de los factores impiden interpretaciones exactas o comparaciones entre las diferentes clases. Estas compilaciones están incluidas en el manual para así proveer otro medio de evaluación del Consejo y Control auto-programado. Debe notarse que los materiales, formularios, y las listas de control no estuvieron disponibles para otros profesores de la misma manera en que se encuentran en esta guía. La variación en el énfasis entre las clases se puede observar al comparar las respuestas de los estudiantes a la pregunta No. 8 (páginas 131, 134, 138). El desarrollo escolástico no fue uniforme, aunque los datos y las respuestas de los estudiantes indicaron que el propósito de desarrollar la imagen propia había sido alcanzado por las tres clases.

Debido a las contradicciones en llegar a la meta, como se oberva en el estudio de las respuestas de los estudiantes; se estimó una buena inversión de tiempo el haber proporcionado los formularios y la organización del formato incluidos en esta guía. La pronosticada respuesta de la clase depende grandemente del conocimiento del profesor, la exposición del material y de los materiales disponibles. Probablemente esta ventaja explica el porqué la clase enseñada por este autor estimó que el libro Thirty Days to a More Powerful Vocabulary es más eficaz que el muy popular libro Sicocibernética. Es la opinión del autor que enseñar a los estudiantes a que aprecien su propia imagen (desarrollo personal) y aprender el vocabulario y la materia en general (desarrollo escolástico) pueden y deben ser conveniencias intercambiables e indistinguibles de la escuela.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Esta clase duró 20 semanas. Las clases se impartieron en Hollenbeck Junior High School.

FECHA Junio de 1972

CLASE 9064

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que refleje su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

		G.M.	P.M.	I.	P.	*+
1. a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión	11	8	3		
b.	Piensa más positivamente ahora.	17	3	2		
c.	Tiene mayor confianza en sí mismo	15	5	2		
d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente.	15	4	3		
e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas	11	8	3		
f.	Ya no pospone mucho las cosas	8	10	4		
g.	Planea y se organiza mejor.	11	9	2		
h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos	12	6	2		2
i.	Otros _____	1				21
2. a.	Mayor satisfacción en el estudio	10	9	3		
b.	Aumento en la habilidad para leer	11	5	6		
c.	Más participación en la clase	11	7	4		
d.	Ha mejorado en sus exámenes	10	7	5		
e.	Mayor habilidad para concentrarse	9	10	3		
f.	Mejores hábitos de estudio.	8	11	2		
g.	Pone más atención en sus clases	15	4	3		
h.	Sus calificaciones han mejorado	10		2		2
i.	Otros _____	2		1		19
3. a.	Han mejorado las relaciones con sus padres.	4	4	9	1	3
b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos.	9	7	6		
c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novio (o)	5	10	6	1	
d.	Mayor habilidad para conocer personas del sexo opuesto.	8	8	4		2
e.	Otros _____	1	8	1		20
4. a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)	11	5	5		1
b.	Mejoramiento en su trabajo.	11	5	4		2
c.	Otro _____	1		1		19
5. a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma? _____	1	6	10	1	4

*No se dio respuesta

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

	G.M.	P.M.	I.	P.	Ø*
6. a. Se ha vuelto más tolerante	7	12	3		
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal	15	3	1		
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que se aplique a usted)	11	6	3		2
d. Otro _____	1				21

*En blanco

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR	
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito	20	2	
b. Mayor habilidad para concentrarse	18	4	
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar	18	3	1
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)	18	4	
e. Mejoramiento de la memoria	19	3	
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase	17	5	
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo	19	3	
h. Mejoramiento en el vocabulario	19	3	
i. Mejoramiento en la ortografía	19	3	
j. Mejoramiento en la lectura	18	4	
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas	15	7	
l. Mejoramiento en la solución de problemas	14	6	2

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted sí tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (✓) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir su objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo, clases impartidas fuera del colegio por lo cual los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza.)

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz	Ø*
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase	15	7		
b. Conferencia y discusión en el salón de clase	13	7	1	1
c. Ejercicios de auto-programación en cinta para hacer en casa.	16	5	1	
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa	15	6	1	
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase.	10	12		
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso	15	6	1	
g. Discusión en grupo, juegos de competencia.	12	9	1	
h. Trabajo trimestral	8	11		3
i. Psycho-Cybernetics de Maltz.	16	3	2	1
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen	16	4	1	1
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary.	19	1		2
l. Lectura suplementaria (¿cuál libro?) _____			2	20
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes	2	4	3	13
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor.	1	2	3	16
o. Películas (¿cuáles?) _____	1	2	1	18
p. Lectura acerca de los éxitos obtenidos con CAP por otros estudiantes (testimonios).	2	5	3	
q. Orientación individual	3	2	3	14

*No contestaron a la pregunta

9. Indique las reacciones (√) que correspondan a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

9 Honesto, sincero. Ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

0 No sincero (hecho para complacer al maestro)

0 Las instrucciones no piden comentarios negativos

13 No contestó nada

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de empezar esta clase.
Segundo marque (√) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR	EN BLANCO
a. comida	4	5		13
b. cigarrillos		1	1	20
c. alcohol		1	1	20
d. televisión	6	1		15
e. tranquilizantes				22
f. pastillas para dormir (contra el insomnio)				22
g. promiscuidad				
h. mariguana			1	21
i. pastillas (estimulantes o depresivos)				22
j. LSD				22
k. heroína				22
l. apuestas				22
m. otro				22

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.	2
b. Una vez al día.	1
c. Pocas veces a la semana.	10
d. Una vez por semana.	12
e. Una vez al mes.	1
f. Otro	2
No contestaron	2

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión, etc.)
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea usar la técnica de CAP.
d. Otro _____.

13. a. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

b. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

14. Otros comentarios _____

_____

(use el reverso, si es necesario).

RESULTADOS FINALES

Carlos Nava, Oscar Paez

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

Los estudiantes deben llenar este cuestionario como una actividad final de la clase. De esta manera pueden expresar sus reacciones al ver el puntaje final y revisarlo el mismo día. Esto puede afectar las respuestas a la pregunta 8 f.

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA 12 de Junio de 1972

CLASE 1935

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que refleje su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no esta incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.	β*
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión	12	5	2		
	b.	Piensa más positivamente ahora	9	8	2		
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo	8	8	3		
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente	6	6	6		1
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas	7	6	6		
	f.	Ya no pospone mucho las cosas	7	8	4		
	g.	Planea y se organiza mejor	10	4	5		1
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos	5	8	5		1
	i.	Otros _____	4	0	1		14
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio	5	9	3		2
	b.	Aumento en la habilidad para leer	5	11	3		
	c.	Más participación en la clase	7	5	7		
	d.	Ha mejorado en sus exámenes	10	7	2		
	e.	Mayor habilidad para concentrarse	10	5	4		
	f.	Mejores hábitos de estudio	5	9	5		
	g.	Pone más atención en sus clases	6	9	4		
	h.	Sus calificaciones han mejorado	8	6	5		
	i.	Otros _____	0	2	3		14
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres	6	5	6		2
	b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos	7	7	4		1
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)	6	7	5		1
	d.	Mayor habilidad para conocer personas del sexo opuesto	6	6	6	1	
	e.	Otros _____	2				17
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)	5	7	4	1	2
	b.	Mejoramiento en su trabajo	9	4	5		1
	c.	Otro _____	1				1?
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma? _____	4	3	9		3

*No se dio respuesta

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

	G.M.	P.M.	I.	P.	Ø*
6. a. Se ha vuelto más tolerante	6	7	6		
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal	10	5	4		
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que le aplique a usted)	10	4	3		2
d. Otro _____		2			17

*En blanco

7. Indique (√) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR	Ø*
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito	17	1	1
b. Mayor habilidad para concentrarse	17	2	
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar	15	3	1
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)	15	2	2
e. Mejoramiento de la memoria	14	4	1
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase	14	4	1
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo	17	1	1
h. Mejoramiento en el vocabulario	14	4	1
i. Mejoramiento en la ortografía	12	6	1
j. Mejoramiento en la lectura	13	5	1
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas	14	4	1
l. Mejoramiento en la solución de problemas	14	4	1

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted si tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (√) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo clases impartidas fuera del colegio por lo cual los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza.)

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz	Ø*
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase	9	7	3	
b. Conferencia y discusión en el salón de clase	6	9	4	
c. Ejercicios de auto-programación en cinta para hacer en casa	6	11	2	
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa	5	8	3	3
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase	7	9	2	1
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso	8	7	2	2
g. Discusión en grupo, juegos de competencia	7	3	3	6
h. Trabajo trimestral	5	5	3	6
i. Psycho-Cybernetics de Maltz	7	8	2	2
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen	5	10	2	2
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary	6	7	2	4
l. Lectura suplementaria (¿cuál libro?) _____	3	4	2	10
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes	5	9	4	1
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor	4	5	3	7
o. Películas (¿cuáles?) _____	1	1	4	13
p. Lectura acerca de los éxitos obtenidos con CAP por otros estudiantes (testimonios)	5	2	2	0
q. Orientación individual	6	5	1	7

*Personas que no contestaron la pregunta

9. Indique las reacciones (√) que correspondan a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

11 Honesto, sincero. Ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

1 No sincero (hecho para complacer al maestro)

1 Las instrucciones no piden comentarios negativos

6 No contestaron

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de empezar esta clase.
Segundo marque (√) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR	EN BLANCO *
a. comida	9	7		3
b. cigarrillos	3	7		9
c. alcohol	4	7	1	7
d. televisión	7	6		3
e. tranquilizantes	3	5		11
f. pastillas para dormir (contra el insomnio)	1	5		13
g. promiscuidad	1	4	1	13
h. mariguana	1	9		9
i. pastillas (estimulantes o depresivos)	1	3		15
j. LSD		3		16
k. heroína		3		16
l. apuestas		4		15
m. otro	1	2	1	15

*No le concierne o no puede contestar.

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.	6
b. Una vez al día.	5
c. Pocas veces a la semana.	6
d. Una vez por semana.	2
e. Una vez al mes.	0
f. Otro	

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

5 a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión, etc.)
7 b. Contando de 20-10 (forma breve).
2 c. No es necesario contar antes o sea usar la técnica de CAP.
0 d. Otro _____.

13. a. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

b. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

14. Otros comentarios _____

_____
(use el reverso, si es necesario).

12. Indique los tipos de preparación mental que usted ensaya antes de programarse a sí mismo al encerrar con un círculo la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante. Puede indicar más de una.)

5 a. Una de las técnicas de CAP (Péndulo, Espiral, etc.)*

7 b. Contando de 20 a 10 (forma breve)*

2 c. No tiene que contar primero de acuerdo con la técnica de CAP

0 d. Otro

*Cuatro personas contestaron "a" y "b".

13. ¿Hay algunos momentos en que la auto-programación es especialmente difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo?

(a) "Cuando estoy nervioso"
"Difícil de concentrarse en la escuela"
"Cuando hay mucho ruido"
"En la noche para dormirme"
"Creo que no"
"Sí. Cuando algo realmente me molesta y uno no puede olvidarse de eso." (Todos los demás contestaron negativamente o no contestaron esta pregunta.)

(b) ¿Hay algunos momentos cuando la auto-programación es especialmente fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo?

"Sí. Cuando me siento bien."
"Sí. Cuando estoy muy relajado."
"Preparándome para el examen."
"En la casa o cuando estoy solo en un buen lugar."
"Cuando todo está en silencio."
"Al encontrarme con alguien."
"Sí. Cuando estoy solo(a)."
"Durante el día para mantenerme alerta."
"Sí, antes de los exámenes."
"Cuando estoy descansando."
"Cuando realmente quiero sacarle provecho teniendo en mente una verdadera meta."
(Todos los demás no contestaron esta pregunta.)

14. Otros comentarios.

"Fue interesante y logré entender más sobre mí mismo y mi mente, y mi relación con otras personas. Fue una experiencia muy agradable."
"Siento que esta clase me ha ayudado más que ninguna otra clase de sicología o de salud."
"Buena clase. Esta clase debería de darse a todos los estudiantes nuevos.
"¡Agotado!"

Roberto Chávez y Eusebio Zuñiga

LOS RESULTADOS FINALES DEL CUESTIONARIO ESTUDIANTIL

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA 15 de junio de 1972

CLASE 1936

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que refleje su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.	En Blanco
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión	6	8			
	b.	Piensa más positivamente ahora.	7	6	1		
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo	7	6	1		
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente.	3	8	2		1
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas	4	6			1
	f.	Ya no pospone mucho las cosas	6	6	1		1
	g.	Planea y se organiza mejor.	6	7	1		
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos	6	8			
	i.	Otros	2	1			11
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio.	6	5	1		2
	b.	Aumento en la habilidad para leer	3	5	5		1
	c.	Más participación en la clase	5	4	5		
	d.	Ha mejorado en sus exámenes	6	3	5		
	e.	Mayor habilidad para concentrarse	8	4	1		
	f.	Mejores hábitos de estudio.	7	5	1		
	g.	Pone más atención en sus clases	6	5	3		
	h.	Sus calificaciones han mejorado	4	6	3		1
	i.	Otros	1	1	1		11
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres.	3	5	4		2
	b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos.	5	6	3		
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)	5	6	3		
	d.	Mayor habilidad para conocer personas del sexo opuesto.	8	4	2		
	e.	Otros	1	1	1		11
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)	4	5	2		
	b.	Mejoramiento en su trabajo.	6	4	3		1
	c.	Otro.	1	3			10
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma?	1	5	4		3

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

	G.M.	P.M.	I.	P.	EN BLANCO
6. a. Se ha vuelto más tolerante	4	8	2		
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal	7	6	1		
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que se aplique a usted)	6	3	4		1
d. Otro _____		3			11

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR	EN BLANCO
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito	12	2	
b. Mayor habilidad para concentrarse	11	3	
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar	7	7	
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)	12	2	
e. Mejoramiento de la memoria	12	2	
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase	11	3	
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo	11	3	
h. Mejoramiento en el vocabulario	12	2	
i. Mejoramiento en la ortografía	10	4	
j. Mejoramiento en la lectura	12	2	
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas	11	2	1
l. Mejoramiento en la solución de problemas	11	3	

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted sí tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (✓) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo, clases impartidas fuera del colegio por lo cual los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza.)

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz	EN BLANCO
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase	9	5		
b. Conferencia y discusión en el salón de clase	3	10	1	
c. Ejercicios de auto-programación en cinta para hacer en casa	6	4	3	
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa	4	5	3	2
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase	5	6		3
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso	7	3	1	3
g. Discusión en grupo, juegos de competencia	5	4	2	3
h. Trabajo trimestral	4	4	1	5
i. Psycho-Cybernetics de Maltz	7	7		
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen	6	6	1	1
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary	4	8	2	
l. Lectura suplementaria (¿cuál libro?) _____	1	2	2	9
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes	4	6	1	3
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor	5	2	2	5
o. Películas (¿cuáles?) _____			3	11
p. Lectura acerca de los éxitos obtenidos con CAP por otros estudiantes (testimonios)	5	2	2	5
q. Orientación individual	3	2	2	7

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

9. Indique las reacciones (✓) que correspondan a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

_____ Honesto, sincero. Ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

_____ No sincero (hecho para complacer al maestro)

_____ Las instrucciones no piden comentarios negativos

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de empezar esta clase.
Segundo marque (✓) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR	EN BLANCO
a. comida	3	5		6
b. cigarrillos	1	2	1	10
c. alcohol		5		9
d. televisión	4	6		4
e. tranquilizantes	1		1	12
f. pastillas para dormir (contra el insomnio)	1			13
g. promiscuidad				14
h. mariguana	1			13
i. pastillas (estimulantes o depresivos)				14
j. LSD				14
k. heroína				14
l. apuestas		1		13
m. otro				14

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.
b. Una vez al día.
c. Pocas veces a la semana.
d. Una vez por semana.
e. Una vez al mes.
f. Otro _____.

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión, etc.)
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea usar la técnica de CAP.
d. Otro _____.

13. a. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

b. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

14. Otros comentarios _____

_____

(use el reverso, si es necesario).

SICOLOGIA 22 (C.A.P.) Número de IBM 1936, Chávez/Zúñiga

CUESTIONARIO DEL ESTUDIANTE (Continuación)

13 a. ¿Hay algunos momentos cuando la auto-programación es especialmente difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo?

Sí, cuando vengo a la universidad después de haber trabajado todo el día.
Tengo muchas cosas en mi mente.
Bajo tensión nerviosa.
La versión larga de C.A.P. - cuando estoy aburrido
Sí, cuando tengo muchas cosas en mi mente.
Falta de concentración.
Sí, cuando tengo algo en mente.
Todos los demás contestaron "no" o no contestaron nada.

b. ¿Hay algunos momentos en que la auto-programación es especialmente fácil de llevar a cabo?

Cuando estoy solo en un lugar tranquilo.
Creo que no.
Cuando las tensiones nerviosas no son muy graves.
Sí, cada vez que me siento y me concentro en lo que se supone que debo hacer.
Cuando no estoy aburrido.
Sí, cuando planeo mi tiempo.
La concentración se obtiene con facilidad.
Cuando no lo tengo que hacer como parte del trabajo escolar.
Sí, cuando se sabe que algo tiene que ser hecho.
Cuando estoy de buen humor.
Todos los otros individuos contestaron "no", o no contestaron.

14 Otros Comentarios

La necesidad de sacrificar varias cosas teniendo por objeto una educación mejor y una actitud mejor hacia el trabajo de la escuela.
No hubo suficiente tiempo para que la clase obtuviera el efecto completo.
Participar más.
Todos los demás no respondieron a esta pregunta.

CAPITULO 10

FORMULARIOS Y LISTAS DE CONTROL DEL PROFESOR

Cada profesor que es ayudado por medio de la presentación del curso de consejo y control auto-programado, tiene permiso para duplicar los formularios incluidos en este manual.* Para que el profesor derive el uso más efectivo de estas publicaciones, unas listas de control se le han facilitado. (Páginas 155-156)

FORMULARIOS DEL PROFESOR:

Ejercicios de las series de**

Péndulo: "Dando una plática, o conferencia. Teniendo éxito en su objetivo". (Páginas 142A-142D)

Espiral: "Enseñando una técnica para la memoria". "Exito en los exámenes"; Formulario de la serie de espiral "A" y "B". (Páginas 142E-146)

Tensión y relajamiento: "Terminando, disfrutando sus estudios". "Al tomar el examen estatal de enfermería con mucho éxito". (Páginas 146A-146H)

Cuenta inversa: "Tomando un examen con toda confianza, con orgullo". (Páginas 146I-146L)

Péndulo y cuenta inversa: "Logrando su objetivo y sintiéndose bien". (Páginas 146M-146P)

Formularios de evaluación de las respuestas programadas en clase (Páginas 147-148B)

Comentarios de los estudiantes y formularios del examen de rendimiento (Páginas 149-150B)

Compilación de formularios de los cuestionarios de estudiantes** (Páginas 151-154D)

Listas de control: Al principio del curso, antes de cada ejercicio de CAP, después de cada ejercicio de CAP llevado a cabo en clase, periódicamente, al final del curso.

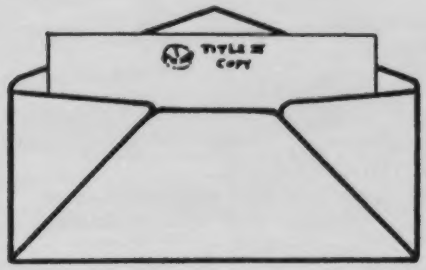
---

*A los seminarios de los profesores se les fijará periódicamente, un horario dentro y fuera de la universidad. Se dará ventaja a los autores que establezcan su propia casa de publicaciones.

**Incluidos en el Manual estudiantil de CAP. A estos se les puede hacer fácilmente una revisión con solo cambiar una o más de las respuestas programadas en los formularios removibles de CAP. Estas respuestas se pueden pegar con cinta adhesiva antes de sacar las fotocopias.

Si nosotros compartimos el progreso

y los resultados de



nuestros esfuerzos. . .

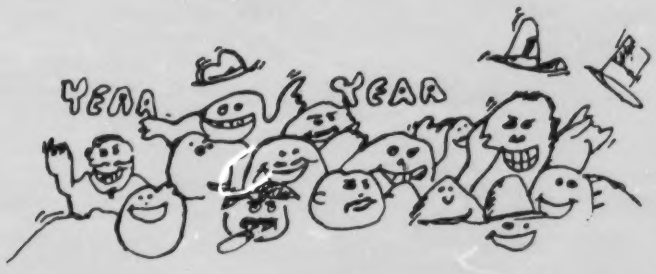
será menos posible que inventemos

de nuevo la rueda. . .

y apresuramos el día cuando el aprendizaje

se convierta en una experiencia agradable

para todos



los estudiantes.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DEL PENDULO

Definición:

El Consejo Auto-Programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen información inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

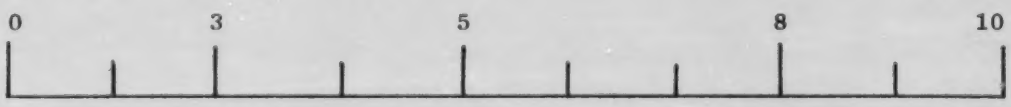
A. Cristalice la meta que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de la vacilación, etc.). Se aconseja la ayuda del profesor o consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

META: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 dependiendo de que tan cerca se encuentra de su meta en este momento. Cero (0) indica que está muy lejos de su meta; diez (10) indica que no hay duda que puede alcanzar su objetivo.____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



AHORA IMPOSIBLE | POCA PROBABILIDAD | POSIBLE PERO NO SEGURO | PIENSO QUE PUEDO LLEGAR | SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

FORMULARIO 142A

SERIE DEL PENDULO

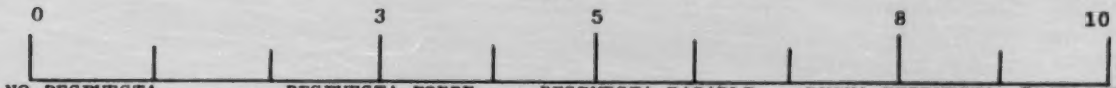
META: Visualizarse a sí mismo siendo felicitado por haber presentado su mejor conferencia o lección.

RESPUESTAS PROGRAMADAS

	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Péndulo de izquierda a derecha.	____	____	____
2. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
3. Péndulo de adelante hacia atrás.	____	____	____
4. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
5. Péndulo moviéndose en círculos.	____	____	____
6. Péndulo deteniéndose.	____	____	____
7. Dedos separados como si fuesen halados por el hilo.	____	____	____
8. Dedos juntándose.	____	____	____
9. Brazo extendido hacia abajo.	____	____	____
10. Vivamente imagínese calmado y feliz en un cuarto agradable de la casa.	____	____	____
11. Vivamente imagínese calmado y feliz en un aula conocida.	____	____	____
12. Vivamente imagínese preparando y presentando su mejor conferencia.	____	____	____
13. Vivamente imagínese siendo felicitado por sus compañeros.	____	____	____
14. Practique la técnica de contar (contando inversamente de 20-10) con los ojos cerrados, repitiendo la visualización de la meta.	____	____	____
15. Cuente de 10 a 20 a su propio paso, abriendo los ojos y sintiéndose renovado.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

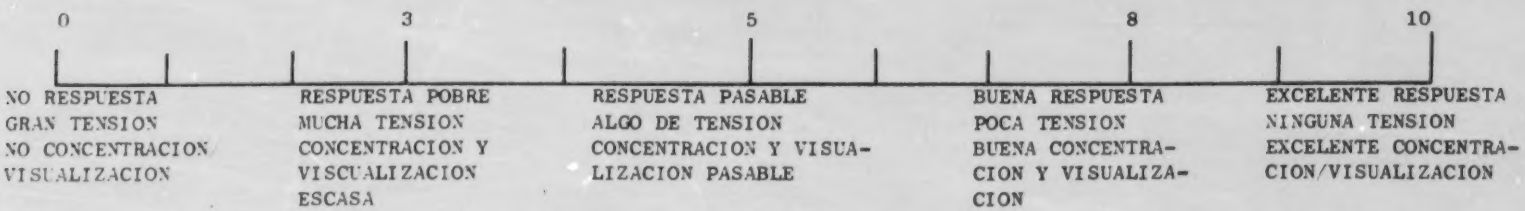
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

FORMULARIO 142B

FORMULARIO 142C

SERIE DEL PENDULO

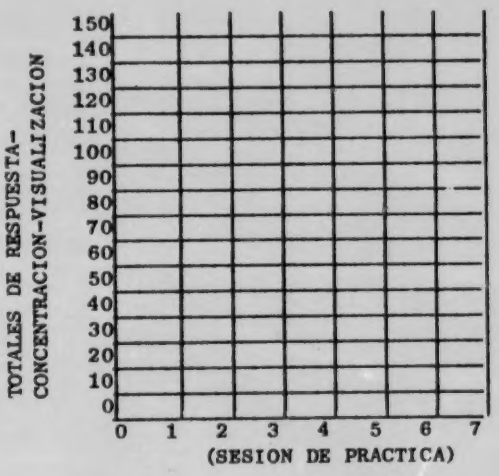
SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	R.C.V.	ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. De izquierda a derecha				
2. Disminuye la velocidad				
3. De atrás hacia adelante				
4. Disminuye la velocidad				
5. Momimiento circular				
6. Disminuye la velocidad				
7. Dedos separados				
8. Dedos juntos				
9. Brazo extendido hacia abajo				
10. Imagínese un cuarto de su casa				
11. Imagínese un aula				
12. Preparar y presentar su mejor conferencia				
13. Felicitaciones de sus compañeros				
14. Cuente de 20 a 10 visualice su meta				
15. Cuente de 10 a 20				
TOTAL				



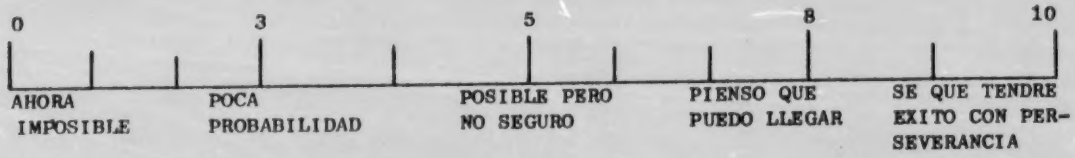
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE ESPIRAL

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

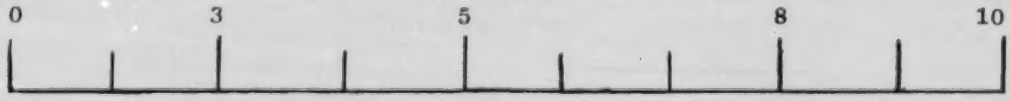
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber qué tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted esta muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



AHORA IMPOSIBLE	POCA PROBABILIDAD	POSIBLE PERO NO SEGURO	PIENSO QUE PUEDO LLEGAR	SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

FORMULARIO 142E

SERIE DE ESPIRAL

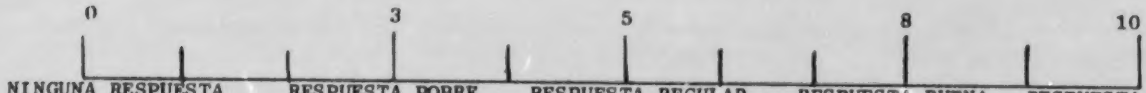
META: Visualizarse enseñando una técnica para tener mejor retentiva.

RESPUESTAS PROGRAMADAS:

	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V.		
1. Una ondulación va a aparecer.			
2. La espiral aparece causar cambios en tamaño.			
3. La espiral cambia a un embudo, cierre los ojos.			
4. Respiración -- 10 respiraciones profundas.			
5. Visualice a su familia en una habitación familiar.			
6. Usted está hablando de O.P.L.R.R. (S.Q.3R)			
7. Visualice la discusión de una Encuesta.			
8. Visualice la discusión de Preguntas.			
9. Respondiendo a la pregunta del Sistema Solar, Merve Marj Sunep.			
10. Respondiendo a la pregunta de la luz solar; Roy G. Biv.			
11. Respondiendo a la pregunta de ústed: WKPCOFGS			
12. Visualice la discusión de Lectura.			
13. Visualice la discusión de Re-expresión.			
14. Visualice la discusión de Repaso.			
15. 20-10 manera abreviada de visualizar (lenta, respirando), 10-20 alerta, sin tensión.			
TOTAL			

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted creyó responder. Use una escala de 0-10 donde 0 significa que no hubo ninguna respuesta y 10 significa que respondió con fuerza y vigor.



0	3	5	8	10
NINGUNA RESPUESTA GRAN TENSION NINGUNA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POBRE CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA REGULAR ALGO DE TENSION CONCENTRACION/VISUALIZACION REGULAR	RESPUESTA BUENA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA EXCELENTE NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

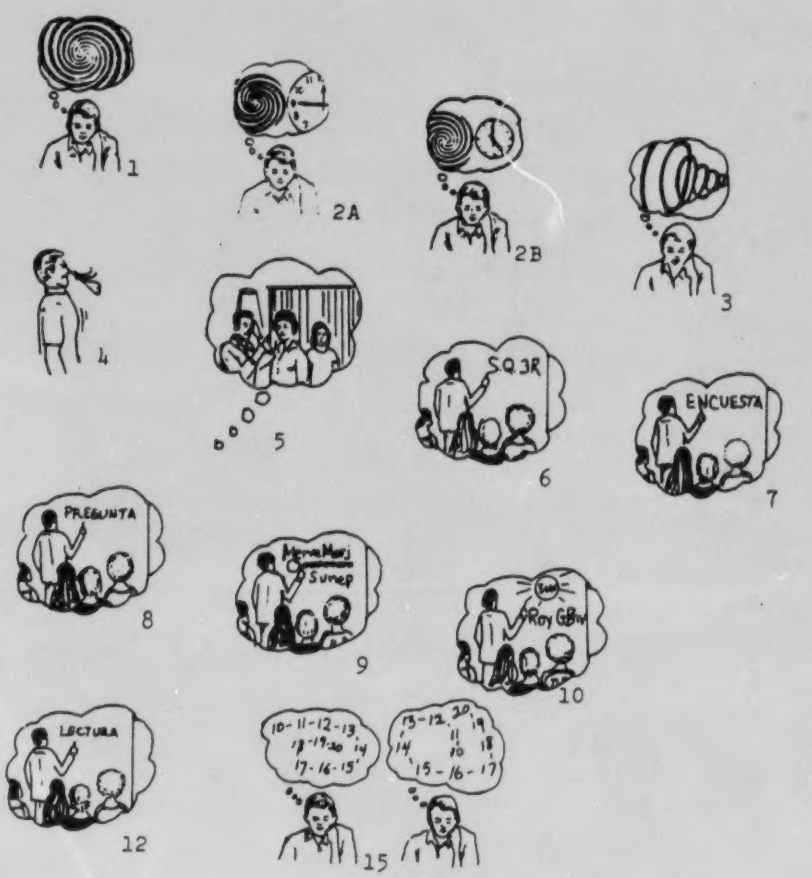
ESCALA DE EFECTIVIDAD RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

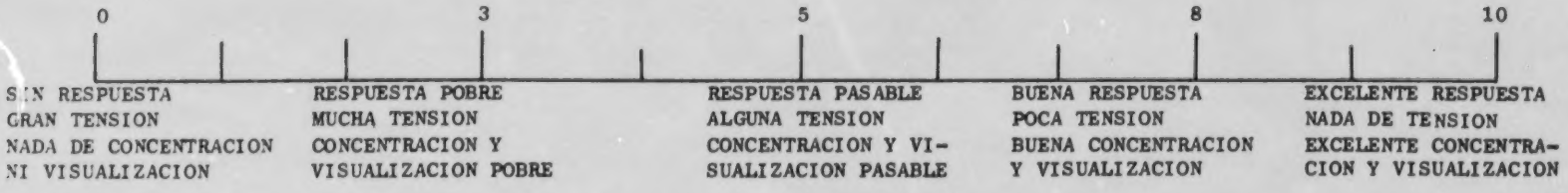
FORMULARIO 142F

FORMULARIO 142G

SERIE DE ESPIRAL

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10				
Respuestas Programadas				
1. Ondulaciones.				
2. La espiral causa cambios en tamaño.				
3. Embudo, ojos cerrados				
4. 10 respiraciones profundas.				
5. Familia en un cuarto familiar.				
6. Plática sobre SQ3R (O.P.L.2R)				
7. Discusión sobre la Observación.				
8. Discusión sobre Preguntas				
9. Sistema solar Mervt Marj Sunep.				
10. La luz del sol Roy G. Biv.				
11. Usted, WKPCOFGS.				
12. Discusión sobre la Lectura.				
13. Discusión sobre la Re-expresión.				
14. Discusión sobre el Repaso.				
15. 20-10, objetivo; 10-20 alerta, sin tensión.				
TOTAL				

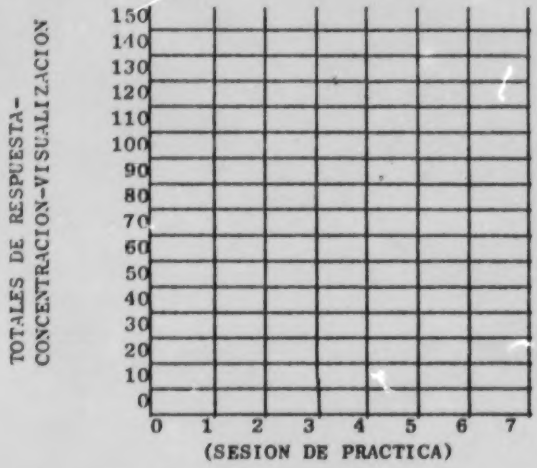




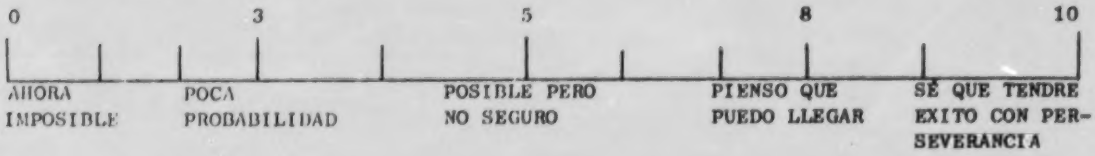
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V.

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

FORMULARIO 142H

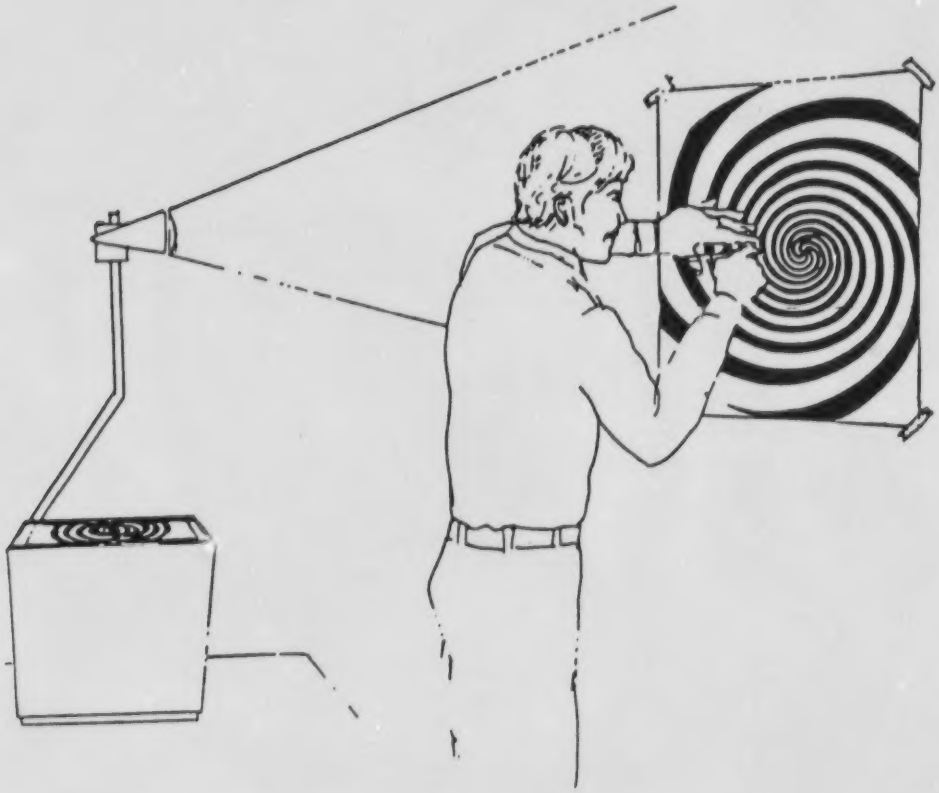
FORMA A DE LA ESPIRAL

Después de observar esta espiral girar hacia la derecha por algunos segundos, el estudiante observará luego que el objeto que él mira parece más pequeño.

FORMULARIO 143

LA PREPARACION DE LA ESPIRAL DE COLORES COMPLEMENTARIOS

Un conjunto de espirales de colores complementarios pueden ser preparados por medio ya sea de la proyección de una diapositiva obtenida al fotografiar la espiral, o ya sea usando una transparencia (pág. 144a) como un modelo como se ve en la ilustración aquí incluída. Este procedimiento sencillo tiene la ventaja de que permite que el profesor prepare las espirales del tamaño y color complementario deseado a un bajo precio. El tamaño de la espiral se puede ajustar al variar la distancia del proyector al papel de dibujo o de la cartulina colocada en la pared. La dirección de los brazos de la espiral puede cambiarse dándosele vuelta a la diapositiva o a la transparencia.



PATRON DE UNA TRANSPARENCIA PARA PROYECTOR

Este formulario se puede usar como un patrón de una transparencia para proyector. Usando la transparencia, hasta el artista más inexperto podrá preparar espirales de cualquier tamaño, las cuales se pueden usar para sobreponerlas sobre un material más firme. Esto le permite al profesor establecer un archivo de espirales con brazos de varios colores para usar en las respuestas programadas con colores complementarios.

A esta transparencia se le puede dar vuelta y usarse para crear espirales cuyos brazos giran en dirección opuesta.

ESTE LADO (ROTACIÓN DEXTRÓGIRA) CREARÁ LA APARIENCIA DE AUMENTO DE TAMAÑO.

ESTE LADO CREARÁ LA ILUSIÓN DE DISMINUCIÓN DE TAMAÑO.

FORMULARIO 144A

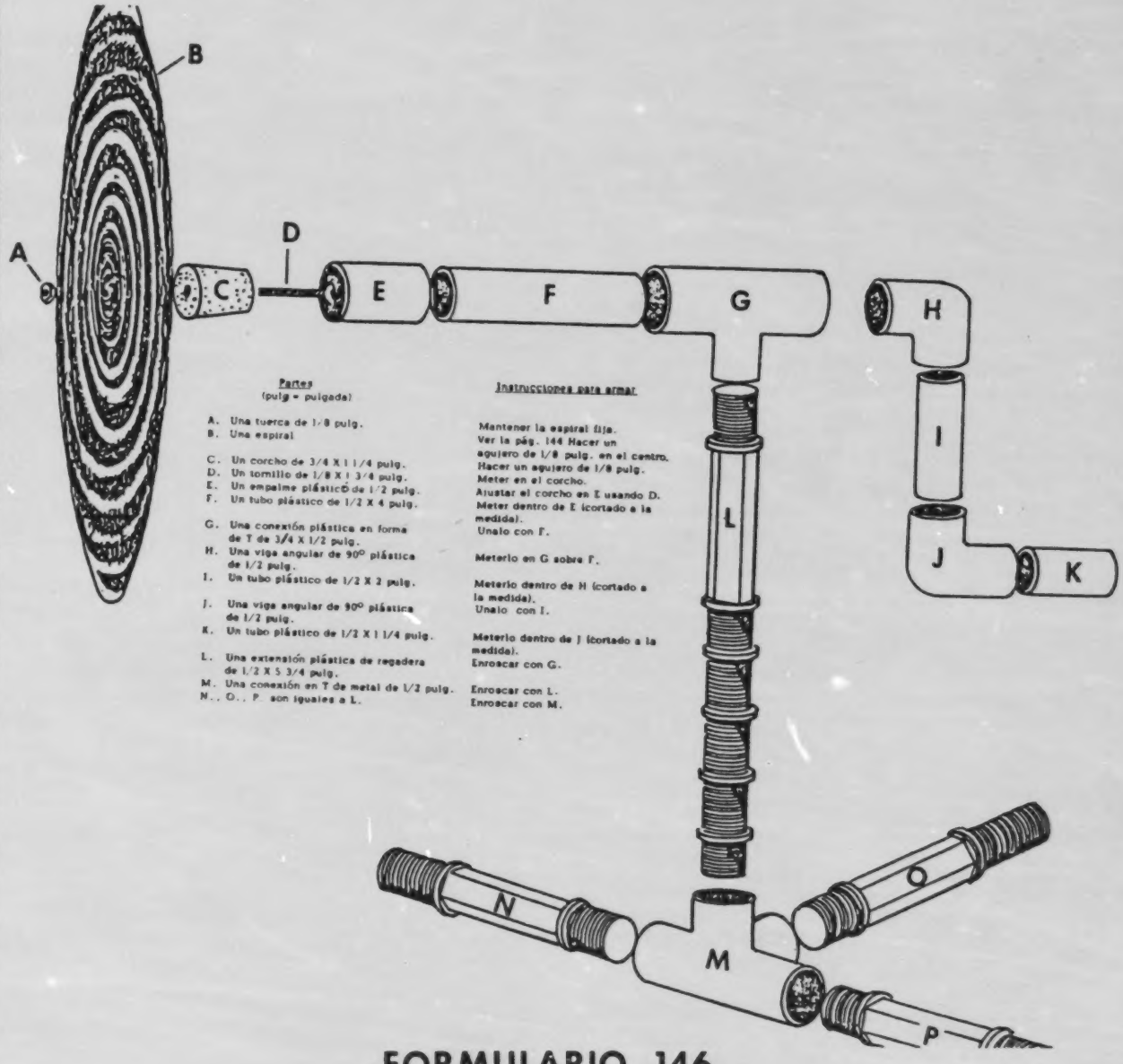
FORMA B DE LA ESPIRAL

Esta espiral da la impresión de un aumento de tamaño despues que usted la ha mirado girar por algunos segundos y luego mira rápidamente a otro objeto.

COMO CONSTRUIR UNA UNIDAD GIRATORIA

PARA OPERAR MANUALMENTE

Es posible construir su propia unidad en espiral por menos de tres dólares. Además de la ventaja de que no es cara, esta unidad que se opera manualmente puede ser armada, desarmada y guardada muy fácilmente. Desde un punto de vista práctico, el profesor por medio de esta unidad tiene la ventaja de controlar la velocidad (revoluciones por minuto) sin importar el tamaño de la espiral.



Partes
(pulg = pulgada)

A. Una tuerca de 1/8 pulg.
B. Una espiral
C. Un corcho de 3/4 X 1 1/4 pulg.
D. Un tornillo de 1/8 X 1 3/4 pulg.
E. Un empalme plástico de 1/2 pulg.
F. Un tubo plástico de 1/2 X 4 pulg.
G. Una conexión plástica en forma de T de 3/4 X 1/2 pulg.
H. Una viga angular de 90° plástica de 1/2 pulg.
I. Un tubo plástico de 1/2 X 2 pulg.
J. Una viga angular de 90° plástica de 1/2 pulg.
K. Un tubo plástico de 1/2 X 1 1/4 pulg.
L. Una extensión plástica de regadera de 1/2 X 5 3/4 pulg.
M. Una conexión en T de metal de 1/2 pulg.
N., O., P. son iguales a L.

Instrucciones para armar

Mantener la espiral fija.
Ver la pág. 144 Hacer un agujero de 1/8 pulg. en el centro.
Hacer un agujero de 1/8 pulg.
Meter en el corcho.
Ajustar el corcho en E usando D.
Meter dentro de E (cortado a la medida).
Unalo con F.

Meterlo en G sobre F.

Meterlo dentro de H (cortado a la medida).
Unalo con I.

Meterlo dentro de J (cortado a la medida).
Enroscar con G.

Enroscar con L.
Enroscar con M.

FORMULARIO 146

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

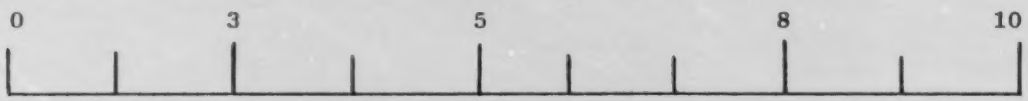
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 15 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



AHORA IMPOSIBLE	POCA PROBABILIDAD	POSIBLE PERO NO SEGURO	PIENSO QUE PUEDO LLEGAR	SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

FORMULARIO 146A

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO
OBJETIVO: Imagínese tomando el Examen Estatal con todo éxito.
RESPUESTAS PROGRAMADAS:

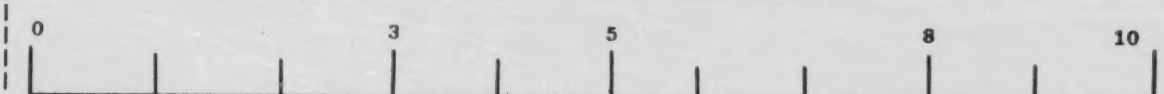
	#1	#2	#3
	SESIONES DE PRACTICA		
R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)			

1. Sentado ponga los pies directamente en el piso las manos en las rodillas, cierre los ojos poco a poco, ponga los músculos en tensión y luego relajelos. ____ ____ ____
2. Respire despacio unas 10 o 15 veces expandiendo el estómago mientras inhala y luego exhale poco a poco ____ ____ ____
3. Visualice los dedos y las manos conscientes de la cálida suave y relajadora sensación en ellos. ____ ____ ____
4. Imagínese y sienta la misma sensación llegando a las muñecas, antebrazos y bíceps. ____ ____ ____
5. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a los hombros, cuello y cabeza. ____ ____ ____
6. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a la espalda, el pecho y el estómago. ____ ____ ____
7. Imagínese y sienta esta misma sensación llegando a las caderas, los músios, pantorrillas y pies. ____ ____ ____
8. Sostenga la cabeza con la mano en el mentón. Su cuerpo está completamente relajado, y como reacción a cada número del 20 al 10 obtendrá un estado mental mucho más concentrado. ____ ____ ____
9. Imagínese sintiéndose muy bien por haber completado con éxito las metas de estudiar efectiva y provechosamente y de tomar los exámenes con todo éxito. ____ ____ ____
10. Imagínese en la Arena Deportiva de Long Beach. Mientras camina alrededor y dentro del edificio, usted puede visualizar en totalidad todas las cosas que le rodean. ____ ____ ____
11. Imagínese lleno de confianza al tomar el examen porque usted está completamente descansado, ha repasado y se ha examinado en la materia, como también ha anticipado algunas de las preguntas del examen. ____ ____ ____
12. Imagínese sentado adentro de la Arena Deportiva con el examen enfrente. Usted está listo para empezar. Al estar calmado y alerta usted puede reconocer con poco esfuerzo las respuestas. ____ ____ ____
13. Imagínese sintiéndose muy complacido por haber terminado el examen a tiempo y por haber podido revisarlo antes de entregarlo. ____ ____ ____
14. Imagínese muy contento y premiándose a sí mismo por haber tomado el Examen Estatal con todo éxito. ____ ____ ____
15. Como reacción a cada número del 10 al 20 usted abrirá los ojos poco a poco sintiéndose alerta y con la mente despejada, descansado y relajado, más contento y mejor que nunca. ____ ____ ____

TOTAL ____ ____ ____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

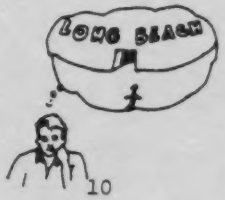
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

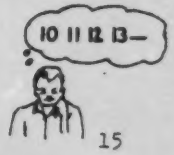
FORMULARIO 146B

FORMULARIO 146C

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)				
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. Cierre los ojos; los músculos en tensión.	___	___	___	___
2. 10-15 respiraciones "inflando el estómago"	___	___	___	___
3. Relaje los dedos.	___	___	___	___
4. Tóquese las muñecas, antebrazos y bíceps.	___	___	___	___
5. Tóquese los hombros, cuello y cabeza.	___	___	___	___
6. Tóquese la espalda, pecho y estómago.	___	___	___	___
7. Tóquese las caderas, muslos, pantorrillas y pies.	___	___	___	___
8. Ponga la mano bajo el mentón. Relajado, 20-10.	___	___	___	___
9. Siéntase bien al tomar los examenes.	___	___	___	___
10. En la arena deportiva de Long Beach. Entre e imagínese todo adentro.	___	___	___	___
11. Seguro, tomando el examen, descansado.	___	___	___	___
12. Dentro de la arena deportiva con el examen enfrente.	___	___	___	___
13. Sintiéndose complacido termine el examen, revíselo.	___	___	___	___
14. Contento de haber tomado el examen estatal.	___	___	___	___
15. Cuente de 10-20, abra los ojos, sientiéndose alerta, descansado y muy contento.	___	___	___	___
TOTALES	___	___	___	___



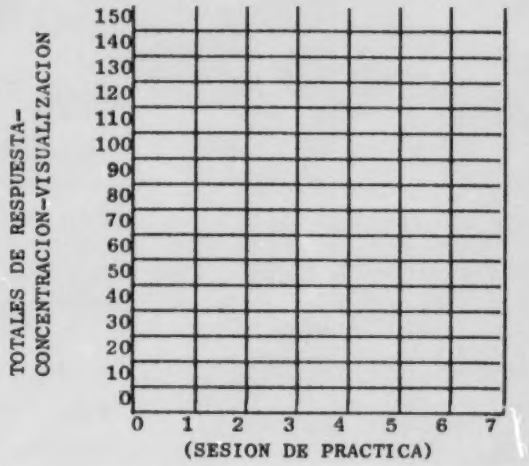


0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUA- LIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRA- CION Y VISUALIZA- CION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRA- CION/VISUALIZACION

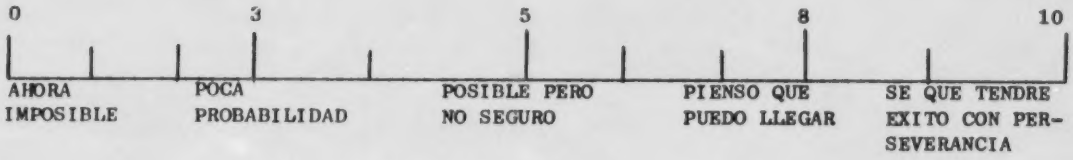
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

FORMULARIO 146D

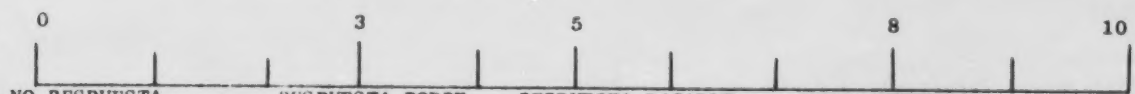
SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

OBJETIVO: Imagínese que disfruta con éxito de sus estudios.

	SESION DE PRACTICA		
	#1	#2	#3
RESPUESTAS PROGRAMADAS	R.C.V. ESCALA DE EFECTIVIDAD (0-10)		
1. Palmas de las manos juntas.			
2. Respire más rápido, mantenga los ojos fijos en los dedos pulgares.			
3. Separe las manos, vea dentro del túnel.			
4. Cierre los ojos, imagínese caminando a través del túnel....cuente los pasos.			
5. Ponga las manos en el mentón, siéntase relajado.			
6. Saliendo del túnel a la cálida luz del sol.			
7. Imagínese tomando una bebida antes del relajamiento.			
8. Imagínese en el lugar favorito para estudiar de su casa.			
9. Visualice todas las cosas necesarias para el estudio (la mesa, silla, lámpara, libros, apuntes , papel, etc.)			
10. Imagínese seguro al aproximarse el tiempo del estudio (porque usted se da cuenta de que cada vez que estudia aumenta la cantidad total del conocimiento que ha obtenido).			
11. Imagínese tranquilo, ansioso y alerta mientras estudia (usted está en tal estado mental porque se da cuenta que ha hecho todas la preparaciones necesarias.)			
12. Imagínese terminando el estudio con todo éxito; (se sentirá contento de lo que ha logrado y se da cuenta que el mayor esfuerzo fue en el empezar.			
13. Imagínese tomando un descanso; (usted se premiará a sí mismo por haber estudiado en forma eficaz y provechosa).			
14. FORMA BREVE: Como reacción a cada número del 20 al 10, su mente y pensamientos se concentran más y más al imaginarse una vez más las escenas anteriores como reacción a los pasos del 8 al 13.			
15. Como reacción a cada número del 10 al 20, su mente, alcanza más y más relajamiento y sus ojos se abriran al darse cuenta de lo descansado, alerta y contento que se siente.			
TOTAL			

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda lu fuerza y vigor.



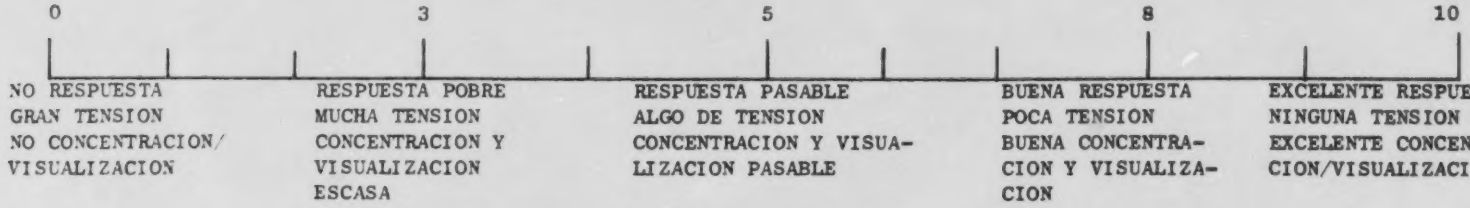
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION POCA CONCENTRACION/VISUALIZACION	RESPUESTA PASABLE, ALGUNA TENSION, CONCENTRACION/VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION/ VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA, NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

FORMULARIO 146F

SERIES DE TENSION Y RELAJAMIENTO

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)			
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. Palmas juntas				
2. Respirando, ojos fijos en los dedos pulgares				
3. Abra las palmas formando un túnel.				
4. Cierre los ojos, camine a través del túnel.				
5. Manos en el mentón, relajado.				
6. Camine hacia la cálida luz del sol.				
7. Tome una bebida, relajandose.				
8. El lugar favorito para estudiar en su casa.				
9. Imagínese las cosas necesarias para estudiar (mesa, etc).				
10. Seguro en sus estudios.				
11. Ansioso y alerta al estudiar.				
12. Terminando los estudios con éxito.				
13. Tomando un descanso de recompensa.				
14. FORMA BREVE: 20-10 cuenta inversa				
15. 10-20, abra los ojos descansado y contento.				
TOTAL				

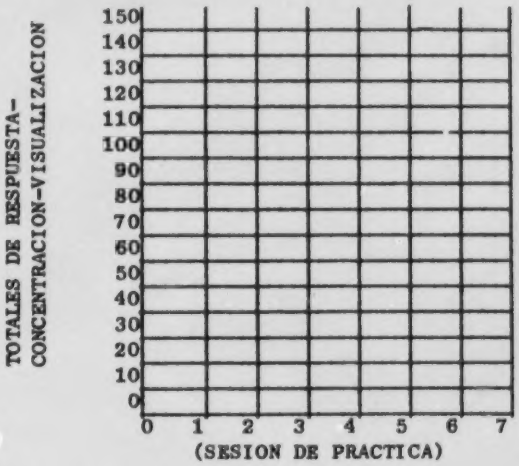


ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

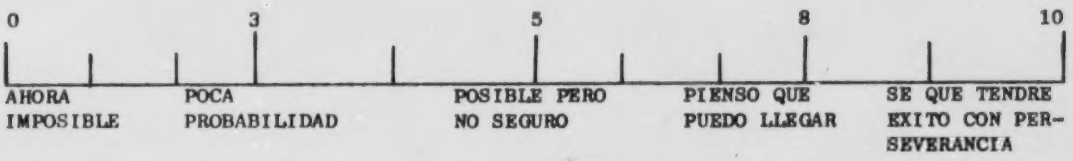
SERIE DE TENSION Y RELAJAMIENTO

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-150) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

APUNTES Y COMENTARIOS SUBJETIVOS
SOBRE SU DESARROLLO PERSONAL

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se define como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

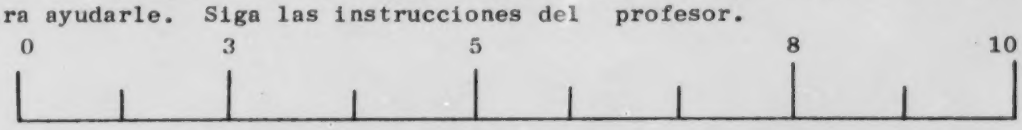
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber que tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 6 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga las instrucciones del profesor.



AHORA IMPOSIBLE	POCA PROBABILIDAD	POSIBLE PERO NO SEGURO	PIENSO QUE PUEDO LLEGAR	SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

SERIE DE CUENTA INVERSA

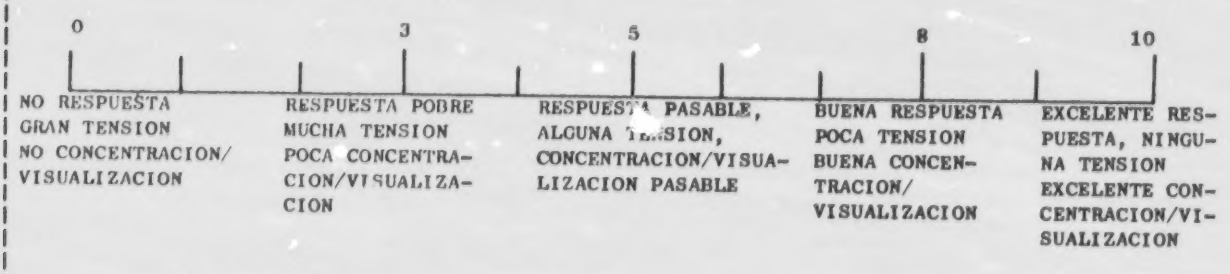
OBJETIVO: Imagínese tomando el examen número 2 con confianza.

RESPUESTAS PROGRAMADAS

	SESION DE PRACTICA #1	#2	#3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD (R.C.V.) (0-10)		
1. Cuente de 20 a 16, siéntase con confianza, alerta, altamente concentrado.	____	____	____
2. Imagínese escribiendo "yo tengo la capacidad y triunfaré en la universidad."	____	____	____
3. Cuente de 15-11, imagínese escribiendo en el pizarrón "Disfrutaré los exámenes como un juego de competencia."	____	____	____
4. Cuente de 10-6, imagínese concentrándose en las respuestas de las preguntas y no en sí mismo.	____	____	____
5. Cuente de 5-1, imagínese tomando el examen confiadamente alerta, y orgulloso de lo que ha logrado.	____	____	____
6. Cuente usted solo, y abra los ojos en cualquier momento entre los números 5 al 20, sintiéndose bien, relajado y descansado.	____	____	____
TOTAL	====	====	====

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted cree que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 respuesta con toda la fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

FORMULARIO 146J

SERIE DE LA CUENTA INVERSA

SESSION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)				
RESPUESTAS PROGRAMADAS				
1. 20-16 con confianza, alerta, muy concentrado.	___	___	___	___
2. Imagínese escribiendo: "Yo tengo habilidad y tendré éxito."	___	___	___	___
3. 15-11, imagínese escribiendo: "Voy a disfrutar los exámenes como un juego de competición."	___	___	___	___
4. 10-6, concéntrese en las respuestas, no en sí mismo.	___	___	___	___
5. 5-1, mientras toma el examen se siente con confianza, alerta y orgulloso.	___	___	___	___
6. Cualquier número de 5-20 abra los ojos, siéntase bien, relajado y descansado.	___	___	___	___
TOTAL	═══	═══	═══	═══

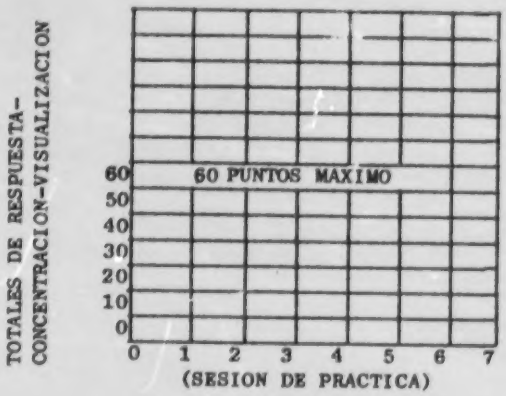
0	3	5	8	10
NO RESPUESTA GRAN TENSION NO CONCENTRACION/ VISUALIZACION	RESPUESTA POBRE MUCHA TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION ESCASA	RESPUESTA PASABLE ALGO DE TENSION CONCENTRACION Y VISUALIZACION PASABLE	BUENA RESPUESTA POCA TENSION BUENA CONCENTRACION Y VISUALIZACION	EXCELENTE RESPUESTA NINGUNA TENSION EXCELENTE CONCENTRACION/VISUALIZACION

ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

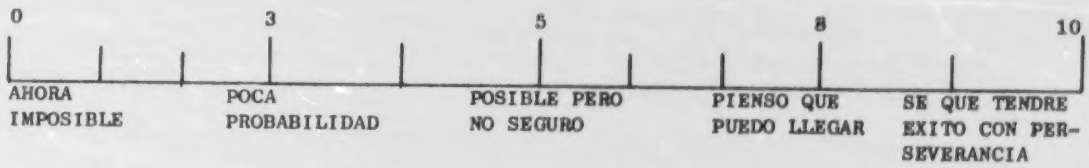
FORMULARIO 146K

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10, sume el total (0-60) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION/ VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-60)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará su propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La efectividad inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y pretendida. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tenga una buena influencia en la vida de ellos.

FORMULARIO 146L

East Los Angeles College

"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
TITLE III, PROJECT USTED

Para usarse junto con el Consejo y el Control Auto-programado

SERIE DE PENDULO Y CUENTA INVERSA

Definición:

El Consejo Auto-programado se difine como una especie de orientación presentada en una serie de respuestas programadas que proveen reacción inmediata (feedback) que lleva a la concentración y visualización que permite al aconsejado aceptar la orientación de una manera más propicia, por ejemplo: desarrollar el Control Auto-Programado (CAP). Las respuestas programadas son presentadas por el profesor de acuerdo a un formulario escrito que ayuda al estudiante a crear una meta, a examinar los pasos a tomar para alcanzar dicha meta y a medir su progreso desde el punto de vista de los objetivos de comportamiento y del método de la instrucción auto-programada.

Procedimiento:

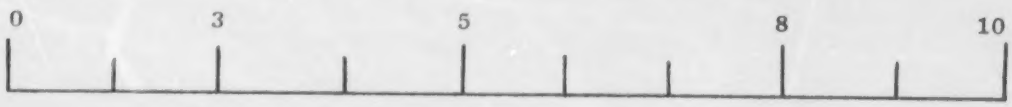
A. Cristalice la meta u objetivo que usted busca para verse con éxito, y luego, escríbalo (por ejemplo: serenidad en los exámenes, disfrutar más de los estudios, conseguir más concentración, romper el hábito de dejar las cosas para más adelante, etc.) Se aconseja la ayuda del profesor o del consejero en la selección del objetivo, no tanto el que más se desee sino el que esté más de acuerdo con la realidad.

OBJETIVO: _____
(Escríbalo. Esto ayuda a visualizar su meta específica.)

B. Clasifíquese en una escala de 0-10 para saber qué tan cerca se encuentra usted de su meta en este momento. Cero (0) indica que usted está muy lejos de su meta; diez (10) indica que usted no duda que puede alcanzarla _____ Véase la Escala Imposible-Perseverancia al pie de la página.

C. Repase el procedimiento de A hasta E para asegurarse que comprende lo que se espera y lo que hará en este ejercicio de CAP. (Repase la definición de CAP, si es necesario.)

D. A continuación usted experimentará con 4 respuestas programadas dirigidas a producir un estado de control auto-programado. Este es un procedimiento gradual que provee información inmediata y que le permite aprender más, enfocando en ideas positivas de una manera sistemática y efectiva, produciendo así una acción positiva. Además de este ejercicio hay una cantidad de series y ejercicios orientados hacia un objetivo que están a su alcance para ayudarle. Siga la instrucciones del profesor.



AHORA IMPOSIBLE | POCA PROBABILIDAD | POSIBLE PERO NO SEGURO | PIENSO QUE PUEDO LLEGAR | SE QUE TENDRE EXITO CON PERSEVERANCIA

ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

FORMULARIO 146M

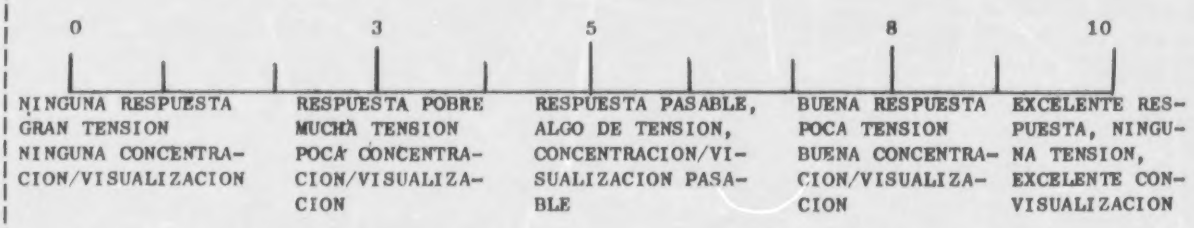
SERIES DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

OBJETIVO: Verse con confianza al rendir exámenes finales.

RESPUESTAS PROGRAMADAS	SESION DE PRACTICA No. 1	No. 2	No. 3
	ESCALA DE EFECTIVIDAD DE R.C.V. (0-10)		
1. Concéntrese en el péndulo; véalo moverse mientras usted lo dirige. Cierre los ojos tan pronto como lo haya visto moverse en el círculo de su elección.	____	____	____
2. Cuente a la inversa de 20 a 10; deténgase en 10, visualice el objetivo siendo comenzado sistemáticamente.	____	____	____
3. Cuente de 10 a 1; deténgase en el 1, véase a sí mismo alcanzando su objetivo y con una sensación de bienestar.	____	____	____
4. Cuente hasta cualquier número de 1 a 20; abra los ojos sientiéndose seguro, tranquilo y con vigor.	____	____	____
TOTAL	____	____	____

E. Evaluación de su programa.

1. Evalúe cada paso de acuerdo a como usted piensa que ha respondido. Use una escala de 0-10 en la cual 0 significa ninguna respuesta y 10 que respondió con toda fuerza y vigor.



ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION
(ESCALA R.C.V.)

FORMULARIO 146N

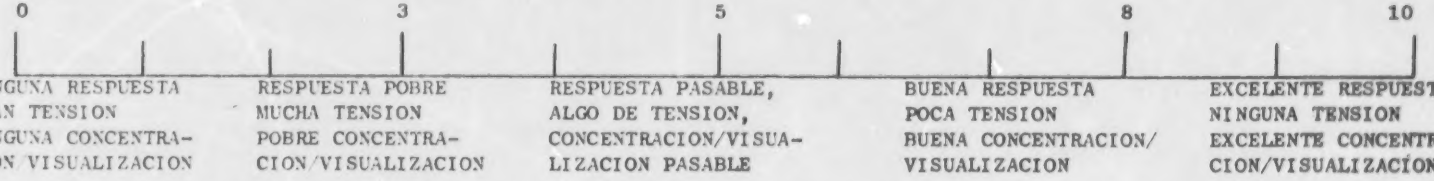
FORMULARIO 146-O

SERIES DEL PENDULO Y DE LA CUENTA INVERSA

SESION DE PRACTICA	#4	#5	#6	#7
ESCALA DE EFECTIVIDAD R.C.V. (0-10)				

Respuestas Programadas:

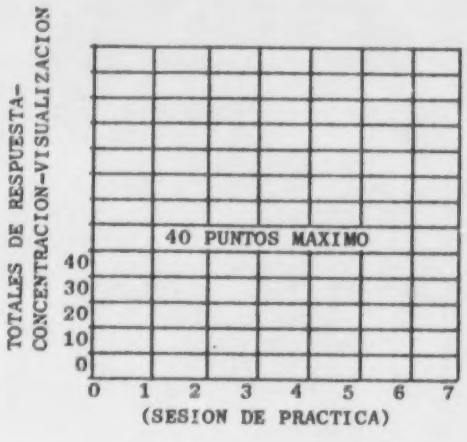
1. El péndulo se mueve como usted lo dirige. Cierre los ojos, se mueve en el círculo de su elección.	____	____	____	____
2. 20-10; pare en el 10, el objetivo comienza sistemáticamente.	____	____	____	____
3. 10-1; pare en el 1, alcance el objetivo, tenga sensación de bienestar.	____	____	____	____
4. Cualquier número de 1 a 20; abra los ojos, siéntase seguro, animado y calmado.	____	____	____	____
TOTAL	____	____	____	____



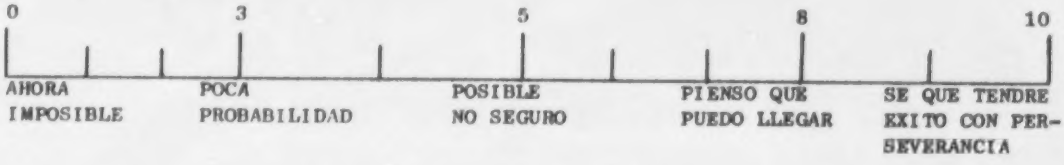
ESCALA DE EFECTIVIDAD DE RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.)

2. Usando los puntajes individuales de R.C.V. de cada respuesta (0-10), sume el total (0-40) después de cada sesión. Anote las fechas y el puntaje alcanzado en cada sesión de práctica en la columna correspondiente. La gráfica le dará una imagen visual de su progreso.

FECHAS DE LA SESION DE PRACTICA	RESPUESTA-CONCENTRACION-VISUALIZACION (R.C.V.) TOTALES (0-150)
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____



4. Evalúese otra vez una semana más tarde después de aplicar siete sesiones de práctica CAP a su objetivo. ¿Cómo se siente con respecto a su meta ahora? Use la misma escala I.P. (0-10) como lo hizo anteriormente para indicar su respuesta._____



ESCALA IMPOSIBLE-PERSEVERANCIA (I.P.)

Resumen:

Cada vez que practique el ejercicio, se acercará a su meta. Se le pedirá que tenga un cuaderno donde usted anotará estas tablas y donde agregará sus propias evaluaciones y ejemplos escritos que indiquen su progreso. La eficacia inmediata de la técnica varía con cada individuo. Algunos institutos especializados en motivación, creen que realmente no se aprende hasta que se haya repetido por lo menos siete veces. Por lo tanto algunos necesitarán más práctica que otros para alcanzar éxito en la visualización y obtener la meta claramente definida y aspirada. Recuerde que obtener confianza en sí mismo es el primer paso vital para alcanzar un objetivo claramente definido.

Usted es afortunado de vivir en la era revolucionaria de la grabadora de cartucho. Esto hace posible que comparta su progreso y habilidad con su familia y tener una buena influencia en la vida de ellos.

FORMULARIO 146P

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Respuestas programadas de la clase - Formulario de pasos evaluados

Profesor: _____
Serie: _____
Objetivo: _____

FORMULARIO 147

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE															

Copia del Profesor

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Respuestas programadas de la clase - Formulario de pasos evaluados

Profesor: _____
Serie: _____
Objetivo: _____

FORMULARIO 148

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE															

Copia del Profesor

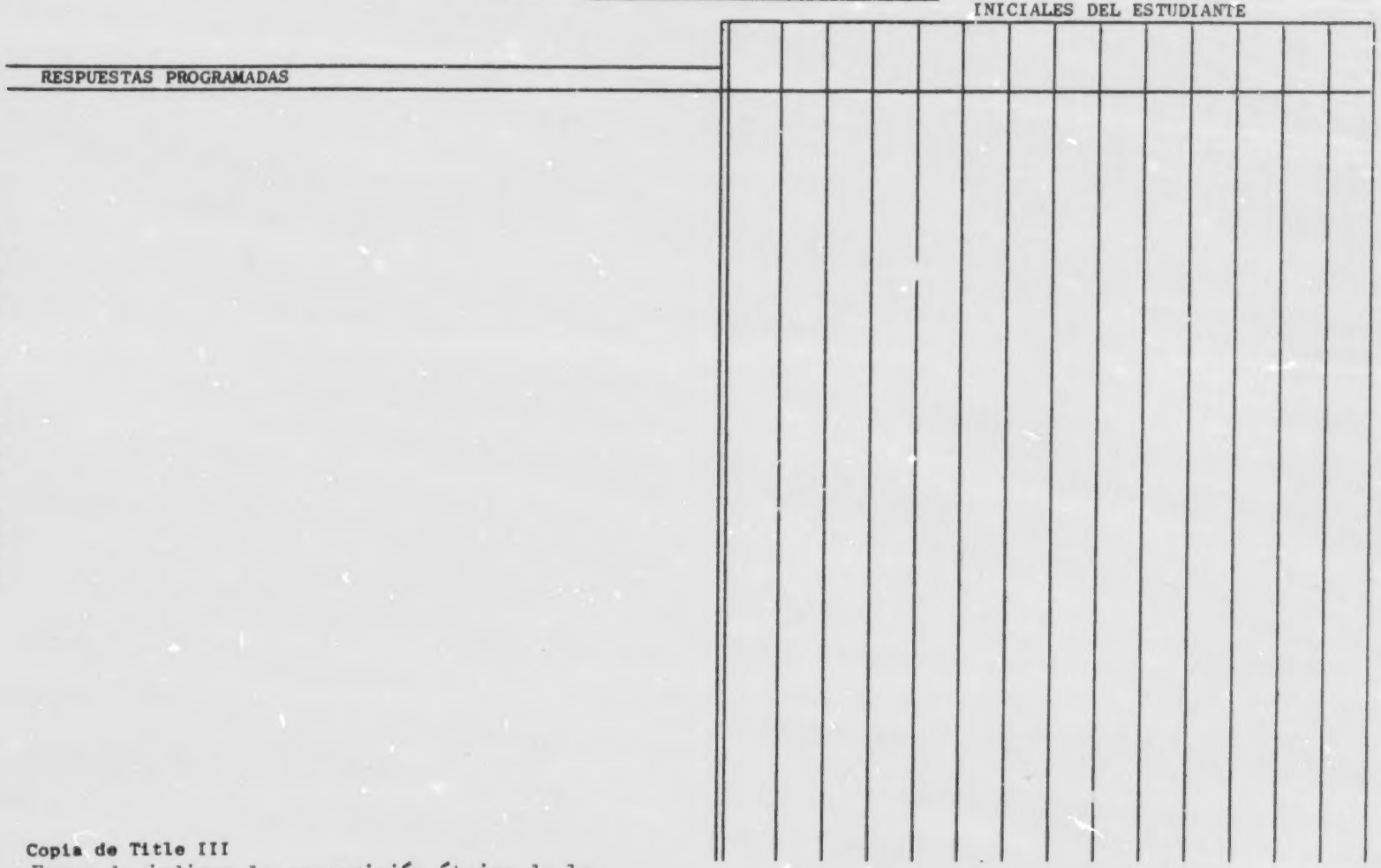
EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Respuestas programadas de la clase - Formulario de pasos evaluados

Profesor: _____

Serie: _____

Objetivo: _____

FORMULARIO 148A



Copia de Title III
Favor de indicar la composición étnica de la clase cuando sea posible.

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROJECT U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Respuestas programadas de la clase - Formulario de pasos evaluados

Profesor: _____
Serie: _____
Objetivo: _____

FORMULARIO 148B

RESPUESTAS PROGRAMADAS	INICIALES DEL ESTUDIANTE															

Copia de Title III

Favor de indicar la composición étnica de la clase cuando sea posible.

FORMULARIO DE CORRELACION DE LOS COMENTARIOS ESTUDIANTILES Y DE LOS EXAMENES

COPIA DEL PROFESOR

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMULARIO D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN S O Percentil		WILLOUGHBY percentaje total	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICA						
PUNTAJE PROBABLE											
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

COPIA DEL PROFESOR

FORMULARIO 149

FORMULARIO DE CORRELACION DE LOS COMENTARIOS ESTUDIANTILES Y DE LOS EXAMENES

COPIA DEL PROFESOR

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMULARIO D - NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN S O Percentil		WILLOUGHBY percentaje total	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICA						
PUNTAJE PROBABLE											
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

COPIA DEL PROFESOR

FORMULARIO 150

FORMULARIO DE CORRELACION DE LOS
COMENTARIOS ESTUDIANTILES Y
DE LOS EXAMENES

COPIA DE TITLE III

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE / PUNTAJE PROBABLE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMULARIO D NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN S O Percentil		WILLOUGHBY percentaje total	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICA						
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

COPIA DE TITLE III

FORMULARIO 150A

FORMULARIO DE CORRELACION DE LOS COMENTARIOS ESTUDIANTILES Y DE LOS EXAMENES

COPIA DE TITLE III

COMENTARIOS DEL ESTUDIANTE / PUNTAJE PROBABLE	EDUCACION BASICA PARA ADULTOS FORMULARIO D NIVEL #1						EXAMEN DIAGNOSTICO DE LECTURA	BROWN-HOLTZMAN S O Percentil		WILLOUGHBY percentaje total	
	LECTURA		LENGUAJE		MATEMATICA						
	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	PRE	POST	PRE	POST

COPIA DE TITLE III

FORMULARIO 150B

Copia del Profesor

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA _____

CLASE _____

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que refleje su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión				
	b.	Piensa más positivamente ahora.				
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo				
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente				
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas				
	f.	Ya no pospone mucho las cosas				
	g.	Planea y se organiza mejor.				
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos				
	i.	Otros				
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio				
	b.	Aumento en la habilidad para leer				
	c.	Más participación en la clase				
	d.	Ha mejorado en sus exámenes				
	e.	Mayor habilidad para concentrarse				
	f.	Mejores hábitos de estudio				
	g.	Pone más atención en sus clases				
	h.	Sus calificaciones han mejorado				
	i.	Otros				
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres.				
	b.	Han mejorado las relaciones con sus amigos.				
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)				
	d.	Mayor habilidad para conocer personas del sexo opuesto				
	e.	Otros				
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)				
	b.	Mejoramiento en su trabajo				
	c.	Otro				
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma?				

FORMULARIO 151

	G.M.	P.M.	I.	P.
6. a. Se ha vuelto más tolerante				
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal				
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que le aplique a usted)				
d. Otro				

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITIVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito		
b. Mayor habilidad para concentrarse		
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar		
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (Planear y organizar)		
e. Mejoramiento de la memoria		
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase		
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo		
h. Mejoramiento en el vocabulario		
i. Mejoramiento en la ortografía		
j. Mejoramiento en la lectura		
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas		
l. Mejoramiento en la solución de problemas		

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted si tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (✓) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo clases impartidas fuera del colegio por lo cual los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza).

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase			
b. Conferencia y discusión en el salón de clase			
c. Ejercicios de auto-programación en cinta para hacer en casa			
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa			
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase			
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso			
g. Discusión en grupo, juegos de competencia			
h. Trabajo trimestral			
i. Psycho-Cybernetics de Maltz			
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary			
l. Lectura suplementaria (cuál libro) _____ _____			
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes			
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor			
o. Películas (cuáles) _____ _____			
p. Lectura acerca de los éxitos obtenidos con CAP por otros estudiantes (testimonios)			
q. Orientación individual			

COMENTARIOS ESTUDIANTILES

9. Indique las reacciones (√) que correspondan a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

_____ Honesto, sincero. Ambos comentarios positivos y negativos fueron solicitados.

_____ No sincero (hecho para complacer al maestro)

_____ Las instrucciones no piden comentarios negativos

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de empezar esta clase
Segundo marque (√) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR
a. comida			
b. cigarrillos			
c. alcohol			
d. televisión			
e. tranquilizantes			
f. pastillas para dormir (contra el insomnio)			
g. promiscuidad			
h. mariguana			
i. pastillas (estimulantes o depresivos)			
j. LSD			
k. heroína			
l. apuestas			
m. otro			

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.
b. Una vez al día.
c. Pocas veces a la semana.
d. Una vez por semana.
e. Una vez al mes.
f. Otro _____.

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante.).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión, etc.)
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea usar la técnica de CAP.
d. Otro _____.

13. a. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

b. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

14. Otros comentarios _____

_____

(use el reverso, si es necesario).

FORMULARIO 153

COMENTARIOS ADICIONALES

FORMULARIO 154

Copia de Title III

EAST LOS ANGELES COLLEGE
TITLE III, PROYECTO U.S.T.E.D.
"UNITED STUDENTS AND TEACHERS FOR EDUCATIONAL DEVELOPMENT"
Curso de Consejo y Control
Auto-programado

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

FECHA _____

CLASE _____

NOMBRE DEL PROFESOR _____

Este cuestionario es para ayudarnos a evaluar lo que se ha obtenido del curso. Por supuesto que este cuestionario no afectará su calificación, razón por la cual le pedimos que conteste a las preguntas con toda sinceridad. No dude en indicarnos que no ha aprendido nada del curso si ésta es la verdad. Recuerde por favor que el cuestionario no tiene que ser firmado.

Ponga una marca (✓) en el espacio que refleje su respuesta. Puede elegir entre: Gran mejoramiento (GM) Poco mejoramiento (PM) Igual (I) Peor (P). Si un artículo no está incluido y usted cree que debe ser agregado, escriba sobre ese artículo en particular.

			G.M.	P.M.	I.	P.
1.	a.	Gran habilidad para estar relajado en previas situaciones de tensión				
	b.	Piensa más positivamente ahora.				
	c.	Tiene mayor confianza en sí mismo				
	d.	Mayor habilidad para hablar más calmado con la gente.				
	e.	Mayor habilidad para expresar ideas sin miedo de que no sean aceptadas				
	f.	Ya no pospone mucho las cosas				
	g.	Planea y se organiza mejor.				
	h.	Piensa independientemente. Rechaza los pensamientos negativos de sus amigos				
	i.	Otros				
2.	a.	Mayor satisfacción en el estudio				
	b.	Aumento en la habilidad para leer				
	c.	Más participación en la clase				
	d.	Ha mejorado en sus exámenes				
	e.	Mayor habilidad para concentrarse				
	f.	Mejores hábitos de estudio.				
	g.	Pone más atención en sus clases				
	h.	Sus calificaciones han mejorado				
	i.	Otros				
3.	a.	Han mejorado las relaciones con sus padres.				
	b.	Han majorado las relaciones con sus amigos.				
	c.	Han mejorado las relaciones con su esposa (o) o novia (o)				
	d.	Mayor habilidad para conocer personas del sexo opuesto.				
	e.	Otros				
4.	a.	Mejores relaciones en el trabajo (con su jefe y compañeros)				
	b.	Mejoramiento en su trabajo.				
	c.	Otro.				
5.	a.	Mejor salud. De ser verdad, ¿en qué forma?				

FORMULARIO 154A

	G.M.	P.M.	I.	P.
6. a. Se ha vuelto más tolerante				
b. Ha experimentado nuevos sentimientos de valor personal				
c. Ha respondido mejor a los buenos consejos, orientación o terapia (Subraye la que le aplique a usted)				
d. Otro				

7. Indique (✓) cuáles de las siguientes respuestas reflejan sus sentimientos hacia los objetivos del curso. (Definitivamente adquirido, Fracaso en adquirir).

	DEFINITVAMENTE ADQUIRIDO	FRACASO EN ADQUIRIR
a. Para desarrollar una imagen positiva de sí mismo y motivación para tener éxito		
b. Mayor habilidad para concentrarse		
c. Mayor satisfacción del trabajo escolar		
d. Aprendizaje de buenos hábitos de estudio (planear y organizar)		
e. Mejoramiento de la memoria		
f. Mayor habilidad para expresarse calmadamente y seguro de sí mismo en la clase		
g. Mayor habilidad para tomar exámenes más calmadamente y con confianza en sí mismo		
h. Mejoramiento en el vocabulario		
i. Mejoramiento en la ortografía		
j. Mejoramiento en la lectura		
k. Eliminación del hábito de posponer las cosas		
l. Mejoramiento en la solución de problemas		

8. Si usted contestó (pregunta #7) que usted sí tuvo éxito en adquirir uno o dos objetivos, marque (✓) su respuesta en los componentes particulares del curso que le ayudaron a adquirir sus objetivos en la lista de abajo. Deje en blanco los artículos que no le pertenecen a usted o a su clase (por ejemplo clases impartidas fuera del colegio por lo cual los estudiantes no hicieron uso del Centro de enseñanza).

	Muy Eficaz	Menos Eficaz	Nada Eficaz
a. Ejercicios de visualización propia (evocación) en la clase			
b. Conferencia y discusión en el salón de clase			
c. Ejercicios de auto-programación en cinta para hacer en casa			
d. Motivación y prácticas de estudio en caset para hacer en casa			
e. Motivación y prácticas de estudio en caset escuchadas en clase			
f. Examinación con reacciones inmediatas y repaso			
g. Discusión en grupo, juegos de competencia			
h. Trabajo trimestral			
i. Psycho-Cybernetics de Maltz			
j. Studying Effectively de Wrenn y Larsen			
k. 30 Days to a More Powerful Vocabulary			
l. Lectura suplementaria (¿cuál libro?) _____			
m. Viajes al Centro de enseñanza para exámenes			
n. Viajes al Centro de enseñanza en busca de ayuda de un tutor			
o. Películas (¿cuáles?) _____			
p. Lectura acerca de los éxitos obtenidos con CAI por otros estudiantes (testimonios)			
q. Orientación individual			

9. Indique las reacciones (✓) que correspondan a los reportes de progreso entregados por los estudiantes:

_____ Honesto, sincero. Ambos comentarios, positivos y negativos, fueron solicitados.

_____ No sincero (hecho para complacer al maestro)

_____ Las instrucciones no piden comentarios negativos

10. Primero encierre en un círculo las letras que indican las cosas que usted cree tenía en exceso antes de empezar esta clase.
Segundo marque (✓) aquellos artículos que indiquen su respuesta.

	GRAN DISMINUCION	IGUAL	PEOR
a. comida			
b. cigarrillos			
c. alcohol			
d. televisión			
e. tranquilizantes			
f. pastillas para dormir (contra el insomnio)			
g. promiscuidad			
h. mariguana			
i. pastillas (estimulantes o depresivos)			
j. LSD			
k. heroína			
l. apuestas			
m. otro			

11. ¿Con qué frecuencia se programa usted mismo con sugerencias positivas y ejercicios de evocación?

a. Muchas veces al día.
b. Una vez al día.
c. Pocas veces a la semana.
d. Una vez por semana.
e. Una vez al mes.
f. Otro _____.

12. Indique las formas de preparación mental preliminares a la auto-programación por medio de un círculo en la letra correcta. (Subraye dos veces la más predominante).

a. Una de las técnicas de CAP (péndulo, espiral, relajamiento-tensión, etc.)
b. Contando de 20-10 (forma breve).
c. No es necesario contar antes o sea usar la técnica de CAP.
d. Otro _____.

13. a. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es muy difícil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

b. ¿Existen algunas ocasiones en que la auto-programación es fácil de llevar a cabo? ¿Cuándo? _____.

14. Otros comentarios _____

_____

(uso el reverso, si es necesario).

COMENTARIOS ADICIONALES

FORMULARIO 154D

LISTAS DE CONTROL

LISTA DE CONTROL A

Antes que comience la clase ¿ha...

( ) evaluado la clase? Los siguientes ocho puntos indican los exámenes a los cuales se refiere.

( ) Estudio general de actitudes y hábitos de estudio de Brown-Holtzman.

( ) Exámenes de aprovechamiento de California - básico para adultos.

( ) Lectura
( ) Arítmética
( ) Lenguaje

( ) El inventario de personalidad (temor) de Willoughby.

( ) Examen diagnóstico de lectura.

( ) Otro tipo de examen.

_____

_____

LISTA DE CONTROL B

Antes de cada ejercicio de C.A.P. en clase ¿ha...

( ) definido el objetivo y las respuestas programadas en forma escrita?

( ) comprendido que la participación es voluntaria?

( ) asegurado al estudiante que tiene completo control de los ejercicios de CAP?

( ) indicado a él que puede detenerse cuando lo desee?

Después de cada ejercicio de CAP en clase ¿ha...

( ) pedido al estudiante los resultados de las respuestas programadas (RCV)?

( ) recogido una copia de cada uno?

( ) preparado una evaluación total de las respuestas programadas de la clase?

Frecuentemente ¿ha...

( ) pedido informes del progreso en forma de comentarios escritos en el cuaderno del estudiante?

LISTA DE CONTROL C

Al final del curso ¿ha...

( ) dado al curso la evaluación posterior? (Fijarse en los siguientes ocho artículos mencionados.)

( ) El estudio general de hábitos de estudios y actitudes de Brown-Holtzman.

( ) Exámenes de aprovechamiento de California - básico para adultos.

( ) Lectura

( ) Aritmética

( ) Lenguaje

( ) Inventario de personalidad (temor) de Willoughby.

( ) Examen diagnóstico de lectura.

( ) Otro tipo de examen.

_____

_____

( ) recogido los comentarios de los estudiantes?

( ) recogido el cuestionario de evaluaciones de los estudiantes para hacer una recopilación?

( ) enviado por correo copias de su aporte creativo y sus resultados a Title III, Project USTED, East Los Angeles College, 5357 East Brooklyn Avenue, Los Angeles, Ca 90022?

( ) los nuevos ejercicios y respuestas programadas en clase en secuencia?
( ) las evaluaciones de los ejercicios de las reacciones del estudiante en clase?
( ) las recopilaciones del cuestionario de apreciación general del estudiante en la clase?

REFERENCIAS SUGERIDAS

Comisión Carnegie para la enseñanza superior. New Students and New Places, Policies for the Future Growth and Development. McGraw-Hill, 1971.

Gregory, R. L. The Intelligent Eye. Nueva York: McGraw-Hill, 1970.

Johnson, S. y R. Johnson. Introduction to Behavioral Objectives. UCLA Danforth Junior College Program.

LeCron, L. M. Self-Hipnotism. Nueva Jersey: Prentice Hall, Inc., 1964.

Lieberman, L. R. y R. Thomas. Use of Tape Recorded Suggestion as an Aid to Probationary Students. Georgia: Academia de ciencias de Georgia, abril de 1967.

Maltz, Maxwell. Psychocybernetics. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, Inc., 1960.

Montessori, M. Child and the Family. Chicago: H. Regnery Company, 1970.

Reporte de la Comisión Carnegie para la enseñanza superior: "The Fourth Revolution: Instructional Technology in Higher Education", junio de 1972.

Sills, D. L. (ed.) "Learning" International Encyclopedia of the Social Sciences, xxxix, 1968.

Ulett, G. A. y D. B. Peterson. Applied Hypnosis and Positive Suggestion. San Luis: C. V. Mosley Company, Inc., 1959.

Vishnudevananda, S. The Complete Illustrated Book of Yoga. Nueva York: Bell Publishing Company, Inc., 1959.

Para obtener una lista más completa de las publicaciones consultadas, escriba al Director de USTED, East Los Angeles College, 5357 East Brooklyn Avenue, Los Angeles, California 90022.

NUESTROS COLEGAS CHICANGLOS

Qué del maestro, cuyo papel de inspirar se fue renqueando
Truncado y sin vida según pasaban los estudiantes,
Cuyo fallecido espíritu anhela retirarse,
Y cuyas acciones parecen decir, "¡Vete, fuera, estudiante!"
Cuyo conocimiento acumulado es administrado por decreto--
¿Puede él librar al hombre? ¡No a esos como yo!
¿Puede él sacar a mi gente de las tinieblas
O debería ser él escoltado al parque Limberwick
En la autopista 101, justamente al norte de San Diego,
Llamado Leisure World(¿o Mission Viejo?)

Otro maestro suplica una oportunidad y el desafío
De ayudar al estudiante a librarse del azote de su miserable posición
Su amor a la humanidad edificará los sueños
De cadenas libertar y de penas rescatar
De las almas cuyos gritos imploran libertad del letargo,
Del desánimo de la pobre imagen propia e ignorancia.

El primero lo percibe como un defecto permanente, nosotros
Debemos procurar despertar ese intelecto adormecido
Tal vez él percibe la aflicción como un cautiverio temporal
El cual, en verdad, sucedió como una condición impuesta,
Cuyo peso afecta a la raza entera,
En maneras sutiles y claras en esta era del espacio.

Si palabras tales como urgente, describen la necesidad,
Los términos amor y esperanza pueden proveer la semilla
Usted debe analizar el alcance de este desconocido mal
Mientras lucha por libertar al hombre de la falta de voluntad
Ya que usted posee los medios -- esta no es más que una llave,
Para sacar las cadenas de la rodilla

Deberemos hacer todo lo posible, aunque
No alcancemos nuestras ambiciones
Y crezcamos en la sociedad como un tumor invisible
Nosotros debemos proveer soluciones y disminuir fracasos,
Y no ser jueces severos -- por delito carceleros,
Que esta llave se use para mejorar la sociedad,
Permita que el esfuerzo sea sincero no solo palabras de lástima.
Se romperán las cadenas si tratamos, tratamos ¡tratamos!
Porque nuestro papel no es el de un moscardón.*
*(De los dípteros chupa-sangre, parásito, de la clase doméstica
de mamíferos.)

Si la palabra antes de la acción requiere un ejemplo,
Considere este poema como un sentimiento.
Desde que el dinero tienta a los inexpertos y afecta a
Los profesionales, proyectemos un ambiente de completa sinceridad
Todos los fondos -- si hay algunos -- obtenidos de esta fuente,
Iran al barrio para desarrollar este curso,
Para llevar las palabras, se necesita casets
Un dólar o varios serán puestos en depósito
Como la flecha del indio, exterminado por el rifle,
El caset y la grabadora cuestan poca cosa.
Porque no causará remordimiento las horas que allí invertamos,
Esta es una revolución por la cual nosotros no seremos peor que nada.

Para que el niño del barrio, alcance el éxito algún día, y crezca
Fuerte intelectualmente, en palabra y obras. Desarrollará habilidades,
Sentirá, leerá, con su propia ayuda y de los que le enseñarán
Porque ¿quién diablos puede hacerlo alcanzar?
No las arenas del tiempo ni las de la cuenca del río,
Pueden limpiar con chorros de arena falsas pinturas
Para que las ideas se puedan entrelazar
Y reemplazar con nuestras visiones esas esperanzas casi muertas.
Debe ser usted. ¡Será usted! ¿Comprende usted?

-SRM

INDICE

Alfa, ondas cerebrales 89

Bosquejos de la conferencia (Versión en inglés y español) 97
Brown-Holtzman SSHA 98

Chavez, R. 85
Chicano 86
Cinta de cartucho-- 95
—comercial 96
Colores complementarios 36
Comentarios estudiantiles 102, 109, 126
Consejo Auto-Programado 11
—Historia 82
—Horario 14
Control Auto-Programado 11
Cuenta inversa, Serie de 65
Cuestionarios del estudiante 101
Compilación 129, 133, 137, 151

Dahl, N. 85

Epictetus 5
EPL2R (SQ3R) 39, 44
Espiral, Serie de 33, 37
—Forma A 143
—Forma B 145
Estímulo-Reacción 87
Estudios méxico-americanos 24 11, 90
—Bosquejo 91
Evaluación 17, 98
Exámenes de aprovechamiento de California 98
Exámenes diagnósticos de lectura 98
Evaluaciones pre-post curso 99
--Resultados 100
Extensión audio-visual de la biblioteca estudiantil 96

Formularios
Correlación de comentarios estudiantiles y de exámenes 149
Compilación del cuestionario de estudiantes 151
Cuenta inversa 146I
Espiral, Serie de 142E

Evaluación de las respuestas programadas de la clase 148
Péndulo y cuenta inversa 146M
Tensión y relajamiento 146A

Glenn, J. 82

Lista de control 141, 155
Los Angeles Times 82

Maltz, M. 85
Marcador de exámenes (3M) 75
Mireles, S. R. 12
Molino quijotesco 5
Montessori, M. 12

Nava, C. 85
"Nuestros Colegas Chicanglos", poema 158

Objetivos 15

Páez, O. 85
Péndulo, Serie de 19, 22
—Ejemplo 26
Péndulo y cuenta inversa, Serie del 74

Rachmaninoff, S. 85
Referencias 157
Refuerzo 87
Relaciones de tiempo de las series de respuestas programadas 15
Romero, J. 85

Sicocibernética 85
Sicología 24 11, 90
—Bosquejo del curso 91
Sistema de ubicación (Conceptos, razón, términos) ii, 1, 97

Tensión y relajamiento, Serie de 49
Thirty Days to a More Powerful Vocabulary 75

Willoughby, Inventario de personalidad 98

Yoga 49

Zúñiga, E. 85